目　　录

第一章 概 述

在我国传统的武术器械中，以棍的历史最为悠久。棍术传播最为普遍，也最有实用价值。明代抗倭明将戚继光说："若能棍，则诸利器之法，从此得矣。"明俞大猷的棍法，被戚继光誉为"千古奇秘"。俞大猷所著《剑经》，是集棍法之大成的著作。棍术以明代为最盛，除俞大猷棍法外，还有少林棍、青田棍等。少林寺原以棍法著名，但在俞大猷访少林寺时，慨叹寺僧演棍已经"失古人真意"，遂把"临阵实用"的棍法传授给寺僧，后来又把《剑经》传给寺僧。据传，在沿海平倭战斗中，被征募的四十名少林僧兵，"各持铁棍重三十斤，抡棍迸破，敌遇者即仆"。从此，少林寺拳棒之术更加为世人重视，学习的人也为之增多，声誉日上。

万历年间，新都（四川，一说是今日的安徽休宁）人程冲斗往来少林寺，前后十余年，三次拜少林寺著名棍僧为师，精心研习，深得少林寺棍法的奥妙。程冲斗根据寺僧所传及个人心得写成《少林棍法阐宗》一书，流传于世。少林棍流传于世的还有很多，本篇所述的六合棍，也是少林棍法中的一种。

近代，六合棍大多流行于山东烟台、莱阳、青岛一带的螳螂拳家手中。受螳螂拳攻势凌厉，迅疾多变风格的影响，又经过螳螂拳家们不断的研习提高，因此，六合棍结构严谨，劲力充实，动作质朴，慓悍迅疾，技击性强，风格独特，更加突出了少林棍法连枪带棍的特点。

根据文字记载和口头传说，六合棍是螳螂门前辈升霄道人游少林寺时，与寺僧同研少林棍法，吸取了少林棍法的精华，并参照他家棍法汇集而成。升霄道人在《少林拳法集成》一书中记载了以下歌诀：

少林集成六合棒，手法更比他人强。
奥妙无穷随手化，蹲身一步纵一丈。
若遇方外云游客，纵是神手也难防。
背棍截棍用不尽，搁棍撑棍世人忙。
六十四棍手法真，后带八步紧缠身。
招架封闭缠绕步，力劈华山刺中心。
摇封截进镇口扎，滚漏崩轧似车轮。
缠拦偷手肘膝打，遮前挡后左右巡。
凤凰点头连三闭，十字崩砸实惊人。
四封四闭横竖使，胁肋直统恨不深。
翻身出手下底势，狮子张口大开门。
棍法全是少林集，不敢言深人不及。

歌诀上所记载的与今日所传的六合棍，内容虽然有些差异，但大体还是十分近似的。而且，此书抄本在老一辈的螳螂拳手中仍有保存，可以互相印证，使六合棍法不失其原有风格。

升霄道人将六合棍法传于李灏士（有作李三剪或李三者），李传于福山人王荣生，王又传于烟台人范旭东（有说是潍县人，但作为烟台人似乎可信）。范旭东又传于林景山、罗光裕、杨维新三人，其中杨维新没有传人。罗光裕在二十年代去上海精武会传授七星螳螂拳，后又去广东、香港一带

传艺。在南方见到的六合棍是由罗光裕所传。当今在胶东半岛流传的六合棍则为林景山所传，是当地著名棍法之一，至今已传有七世。

六合棍的内容十分丰富，计有点、抵、卷、搅、撩、挑、挂、提、劈、刺、穿、压、抽、带、缠、拦、封、闭、圈、抱、云、扫、插、挟、抡、拖、架、搪、捌、扎、搁、捣、戳、盖、撅、比、滚、漏等三十八种技击方法，虽然比原歌诀所记的六十四棍缺少二十六种，但其中步法无所不备；加上棍法与现时流行的不同，实用性强，因而长期以来多数螳螂拳家都乐此不疲，勤于练习。

六合棍，全套共有一百二十三个繁复动作技法和三十多个来回趟子。由于它的套路过长，故分作五个套路。除一、二合为一个套路外，其余三、四、五、六合各为一套。六合棍之名并非源于棍法出自六合门，正如六合枪是集中了杨、高、沙、马、罗、刘六家枪法合而为一，其道理是一样的。

电视连续剧《武松》里，武松在张都监府中月之下所演练的棍术，即六合棍第一合的前半部，由此可以窥见其风格，这里不赘述。

六合棍趟子较长，有重复动作，但是应当看到这是由此棍的特点所决定的。六合棍是一种实用性强的棍法，不反复练习至纯熟的地步是很难见功的。这正是六合棍增强臂力、耐力、足劲、稳劲，提高技击能力的锻炼方法。

第二章　六合棍三十八技法浅释

六合棍在技击方法上有点、抵、搅、撩、挑等三十八种，为了便于练习者能领悟每个技法的用意，这里略作浅释。

点：用棍头点打对方的手部。

抵：与点打相近似，不同之处是用棍头点打对方的胸部，并用力向前抵住。

卷：将棍头及棍梢部位斜立，翻腕内卷成半圆形。

搅：使棍头及棍梢部位斜立，可外旋，也可内翻成圆形，可以接缠也可以劈打。

撩：将棍头至棍梢部位自下翻起，撩打对方手腕，或反手击打对方的兵器，进而滑撩对方的下部。

挑：用棍头或棍根自下而上击打对方兵器，着力在握手处，使力达两梢头。

拦：双手执棍向身体一侧，隔开对方来械，棍头至棍梢部位竖立过耳，力量在棍梢部位。

撑：一手持棍把部位，棍身横置，棍头触及地面。

劈：将棍头及棍梢部位随势自上用力而下，触及地面或与膝平，须力达棍身的前半部。

刺：用棍头部位向前直穿而出，高与眼平，也可低与胸平，力点在棍头。

穿：一手握棍把至棍根部位，一手作筒状，使棍身从中向前滑行穿出，路线较刺法伸长。

压：用棍梢或棍把部位平横下落，拍压对方兵器。

带：以棍迎击来势，顺势回缩，避其锐气，而后随势进击对方。

拢：与带稍异，唯顺势回缩后，避开对方兵器，以接下式变招。

缠：用棍头至棍梢部位迎击对方兵器，略加缠绕，以化对方来械的方向，与提法连续使用。

拦：紧接缠之后，以拨开对方来械，比缠法圈大，力点在棍头至棍梢部位。

封：缠拦不停，封闭顿然而止，以封出对方兵器。

闭：与封合用。

圈：与缠拦异，缠拦作上下椭圆形，圈则圆而大，用棍头之力。

抢：前手卷缩，紧勾前胸，用棍头之力拨开对方来械。

云：单手握棍把，或两手执棍身在头顶上方作平面左右旋转。

扫：用棍头至棍梢部位斜垂至地，前进或后退拨开来械，如同扫地状。

撮：在棍法中用者极少，六合棍中仅此一棍，其他棍无此一法。

挟：与提稍同，但提法的部位在棍把，而挟则在棍身的中部，均为待来械备接之势。

抡：与云同，但云法的部位高，抡则部位低，只限于胸至腰部。

拖：一手执棍把部位，棍头触地，随返身退或贴地拖回，以变更下一式，进行反击，或作诱敌法使用。

架：有单、双手之别，棍身平衡，多高于头，但不宜迎

架锋利兵器。

搪：即挡，双手执棍，棍身竖立或斜置以迎对方来械，上下左右皆可使用。

掤：棍把棍根在后，双手执住下坐，用棍头棍梢之力向前向上挑起，高不过头。挑用悠劲，掤用脆劲。

扎：刺多是向前或向后，或左右，扎则是用棍头或棍根之力向下扎去，但不能触及地面，一般要求离地一寸左右。

掴：用拳掌打人面侧名“掴”，在棍法中多用棍根至棍把部打人左右耳，用棍头棍梢的很少。

捣：用棍之一端撞击对方胸部，突发而急。

戳：其意与刺相同，唯刺法路线较长，戳则路线较短。

盖：与压稍异，均系自上下落之法，唯压法急促，盖法则缓，而且路线长。

撅：单手握棍把一端，使棍身平衡翘起，以拨对方来械，名之为“撅”，与剑法中的“挂”相同。

比：棍头部位垂下，左右分拨名为“比”。

滚：棍身斜立，自下翻手而上作一斜圈，拨扫对方来械。

漏：与滚法连用，翻上拨扫来械之后，迅速改变方向，斜打对方一侧。

滚、漏二法为螳螂拳术中的基本手法之一。滚手手法系双掌由内面外互相变换如弧形，很象“白鹤亮翅”之法，滚滚不绝，为柔法中最迅疾轻利者。漏手系双手与滚手逆行，亦彼此交替，与滚手为子母法，相互为用，因此又称“滚漏手”。“六合棍”中的滚漏二法亦相互为用。

第三章　六合棍动作名称

一、二合

1. 并步持棍（起手四平枪）
2. 弓步点棍（斜步黄龙探爪）
3. 虚步抱棍（怀中抱月）
4. 弓步抵棍（明封一枪）
5. 勾步圈拦（巧女纫针）
6. 绢步圈拦（上步斜插柳）
7. 提步撩棍
8. 走跳单撩（上步走跳单劫）
9. 虚步拨棍（手举大刀）
10. 弓步劈棍
11. 回身托挂（回身老僧撅衣）
12. 蹿跳走出
13. 纵步撩打（回身走跳双劫）
14. 弓步劈棍
15. 退步右比
16. 退步左比
17. 偷步拦截
18. 弓步抵棍（明封一枪）
19. 退步缠拦（缠拦回身）
20. 虚步缠封（闭步小缠封）

21. 拗步封扣（斜步凤凰三点头）

22. 上步单扎

23. 偷步搅拦（犀牛抹角）

24. 转身劈棍

25. 回身托挂（回身老僧撒衣）

26. 蹿跳走出

27. 走跳双撩（回身走跳双劫）

28. 马步劈棍（力劈一棍）

29 上步抵打（上步抵打一把）

30. 紧拦护膝

31. 弓步劈棍

32. 回身托挂（回身老僧撒衣）

33. 蹿跳走出

34. 纵跳撩打（回身走跳双劫）

35. 马步劈棍（力劈一棍）

36. 上步挂耳（上右步打挂耳）

37. 马步劈棍（力劈一棍）

38. 弓步抵棍（明封一枪）

39. 退步缠拦（缠拦回身）

40. 虚步缠封（闭步小缠封）

41. 转身打把

42. 转身舞花（转身舞花抵比）

43. 抹眉下扎

44. 并步收势

三 合

预备势

1. 虚步缠封（闭步小缠封）
2. 弓步挂耳（上右步打挂耳）
3. 回跳反撩（棍里藏身）
4. 反身回挂（吹笛子）
5. 顺步推棍（顺水推舟）
6. 弓步反扣（翻上枪）
7. 回身单劫
8. 偷步双搅
9. 回跳单撩（回跳单劫怀）
10. 走跳双撩（走跳双劫）
11. 弓步劈棍
12. 弓步托挂（回身老僧撅衣）
13. 蹿跳走出
14. 转身劈棍（转身猛虎下山）
15. 翻身劈棍（饿虎扑食）
16. 弓步抵棍（明封一枪）
17. 进步缠拦（缠拦回身）
18. 虚步缠封（闭步小缠封）
19. 进步砸打（进步棍打节节高）
20. 进步碾棍（猛虎碾尾）
21. 转身打把
22. 转身舞花（转身舞花抵比）
23. 抹眉下扎
24. 并步收势

四 合

预备势

1. 独立刺扎（辟地开天）
2. 撤步滚身
3. 弓步挂耳（上右步打挂耳）
4. 转身横摇（转身迎风）
5. 弓步挑打（勒马挑打）
6. 上步抵打（上步抵打一把）
7. 转身双搅
8. 马步揞架（骑马朝天一柱香）
9. 回身缠扫（回身白蛇缠腰）
10. 虚步缠封（闭步小缠封）
11. 弓步挂耳（上右步打挂耳）
12. 马步劈棍（力礶一棍）
13. 弓步跨棍（腰里跨剑）
14. 走身行步

五 合

1. 转身连劈（接连劈）
2. 虚步缠封（闭步小缠封）
3. 上步单扎
4. 偷步搅棍（犀牛抹角）
5. 转身扫棍（转身回马扫蹚）
6. 马步劈棍（力礶一棍）
7. 弓步抵棍（明封一枪）
8. 退步缠封（缠拦回身）
9. 转身打把
10. 顺步推棍（转身顺水推舟）
11. 弓步反扣（翻上枪）

12. 回跳单劫（回身跳步单劫）
13. 左右双展（凤凰双展翅）
14. 撤步左把
15. 绞臂右把
16. 退步碾棍（猛虎碾尾）
17. 转身打把
18. 转身舞花（转身舞花抵比）
19. 抹眉下扎
20. 并步收势

六 合

预备势

1. 虚步缠封（闭步小缠封）
2. 弓步挂耳（上右步打挂耳）
3. 虚步提棍（仙人指路）
4. 反身回挂（吹笛子）
5. 左右拦扫（门前扫雪）
6. 弓步抵棍（明封一枪）
7. 退步缠拦（缠拦回身）
8. 弓步架棍
9. 提膝单扎（孤雁出群）
10. 回身拦截（撤步拨草寻蛇）
11. 偷步单提
12. 弓步抵棍（明封一枪）
13. 退步缠拦（缠拦回身）
14. 转身三劈（黄龙三翻身）

15. 屈膝上挑（锄瓜献佛）
16. 虚步抱棍（怀中抱月）
17. 上步抵打（上步抵打一把）
18. 纵步劈打（铁棍护门）
19. 上挑下扎
20. 转身下扎
21. 转身双撹
22. 后挑抡打
23. 马步劈棍（力礶一棍）
24. 转身打把
25. 转身舞花（转身舞花抵比）
26. 抹肩下扎
27. 并步收势

第四章　六合棍动作说明

一、二合

1. **并步持棍**（起手四平枪）

面向东并步站立，两手屈肘握棍，右手拳心向下握棍把，左手掌心向上握棍中段，棍梢顶指北，棍把顶朝南斜横腰腹间；目视前方（图1）。

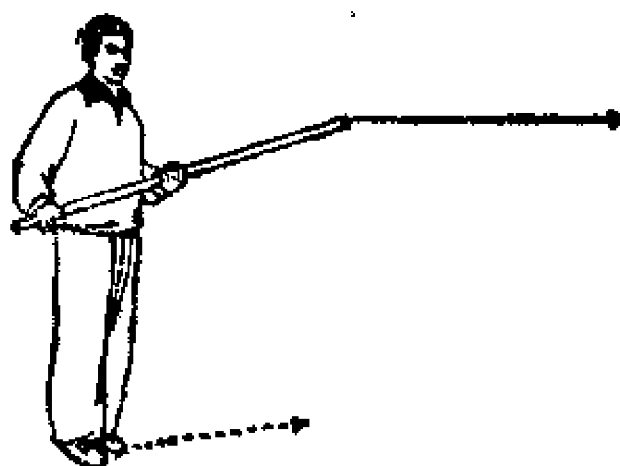


图1

2. **弓步点棍**（斜步黄龙探爪）

接上式，左脚向东北斜上一大步，两脚尖及前胸同朝东南成左弓步；同时，双手持棍用棍头之力向正东探出，左臂在前伸直，左手由仰掌变手心向下，右臂在后置于胸前，掌心向上；目视棍梢（图2）。

若对方用枪或棍刺我前胸，我即斜闪身躯，并上一步用棍头点刺对方手部，此即枪棍兼用之法。

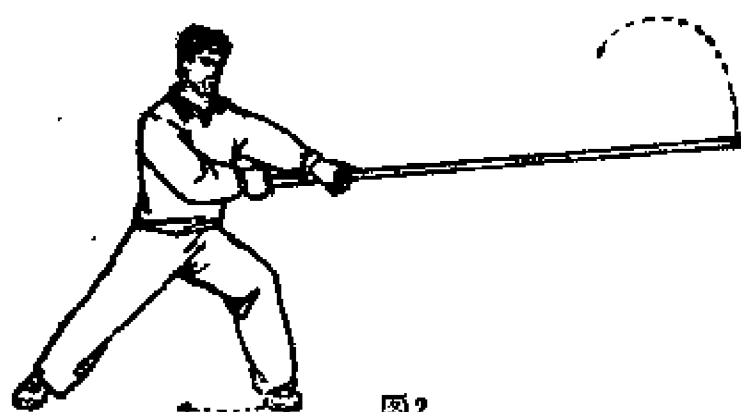


图2

3. 虚步抱棍（怀中抱月）

接上式，左脚后撤半步，脚尖点地成左虚步；同时，左手翻腕内卷用弧线将棍头自下向左后上方封出，右拳收至右腰侧，左手屈肘，缩身抱棍如抱婴儿；胸及左脚尖同朝东南，右脚朝西南；目视棍梢（图3）。

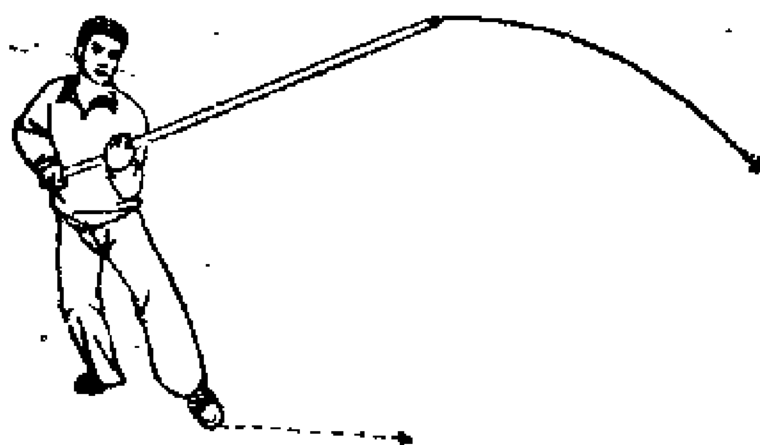


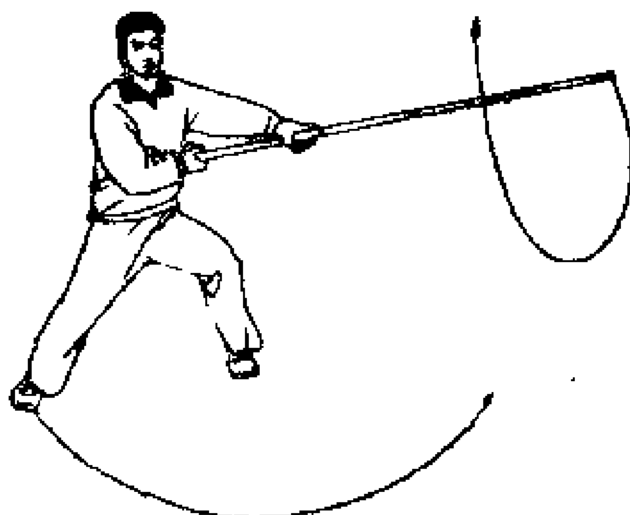
图3

若对方避开我棍头点刺手部，后撤枪或棍又向我咽喉刺来，我即急速收步缩身，并翻腕卷起棍头将对方来械向左封出，此系缩身避击之法。

4. 弓步抵棍（明封一枪）

接上式，左脚向正东上步，两脚尖朝南成左弓步、同

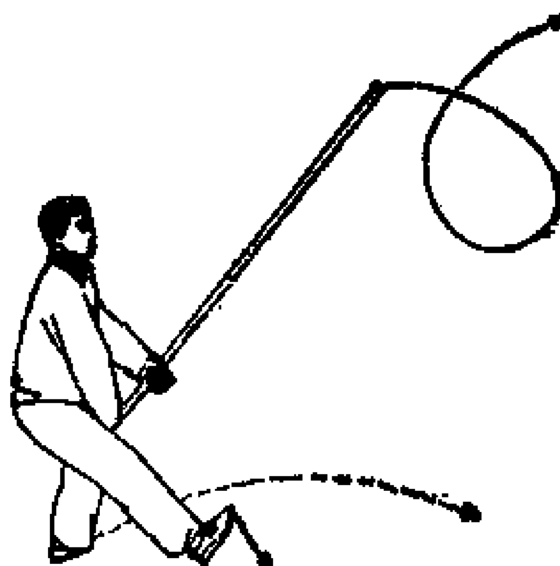
时，双手持棍，再用弧形线朝正东下扣封出，左臂在前伸直，掌心朝下，右手握棍把，掌心向上置于左胸前，棍头与咽喉同高；目视棍梢封出方向（图4）。


图4

我向左封出对方来械后，随又急上左步向对方胸部刺出，此一刺要有向前抵顶之力。

5. 勾步圈拦（巧女纫针）

接上式，左脚尖外摆，屈膝半蹲，右脚向前一步脚跟着地，脚尖翘起成右勾步；同时，双手持棍原位着力向左搅一弧形线，右手棍把下压使左手棍梢向下、向上崩起，棍梢高于面部，左手在前，右手在后，胸向正东；目视棍梢（图5）。


图5

若对方用棍点我胸部，我即上步用棍梢搅开对方来棍后，向上崩起打对方手腕。或对方封我去棍，我即向上挑打，顺杆滑打对方来械。

6. 塌步圈拦（上步斜插柳）

接上式，右脚掌外摆落地，屈膝半蹲下坐，左脚向前方上一步，脚跟着地，脚尖翘起成左勾步；同时，双手持棍原位着力向下转上左方搅一弧形线，右手棍把下压，使棍头向前、向下、向上挑崩起，棍头高于面部，胸向正南；目视棍梢（图6）。

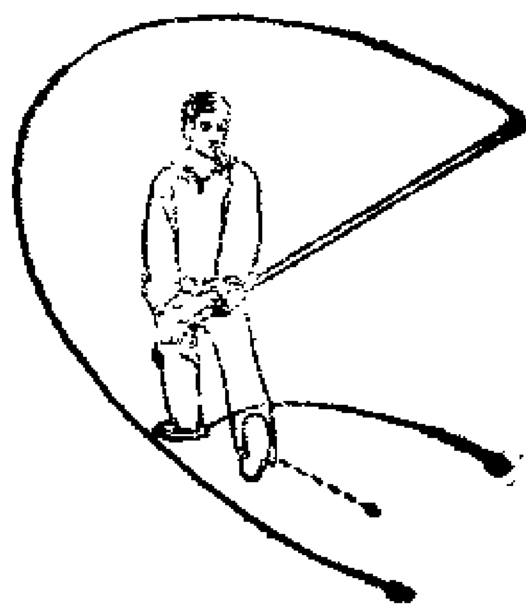


图6

此式所搅出的弧形线同巧女纫针或用意相同。

7. 提步撩棍

接上式，左脚尖外摆落地，胸向东，右脚向前上抬；同时，左手撤离棍身，右手握棍把，从上向后、向下、向前绕行，手心向上，左手掌即顺势

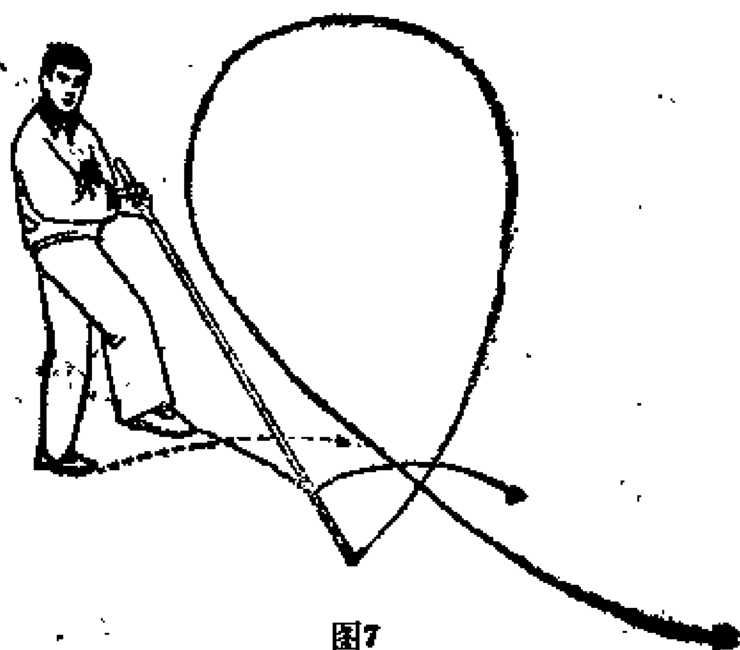
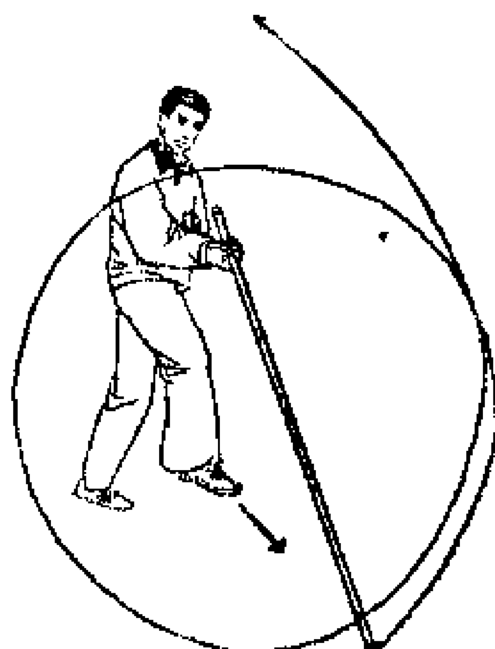


图7

按在右前臂上方；目视棍梢(图7)。

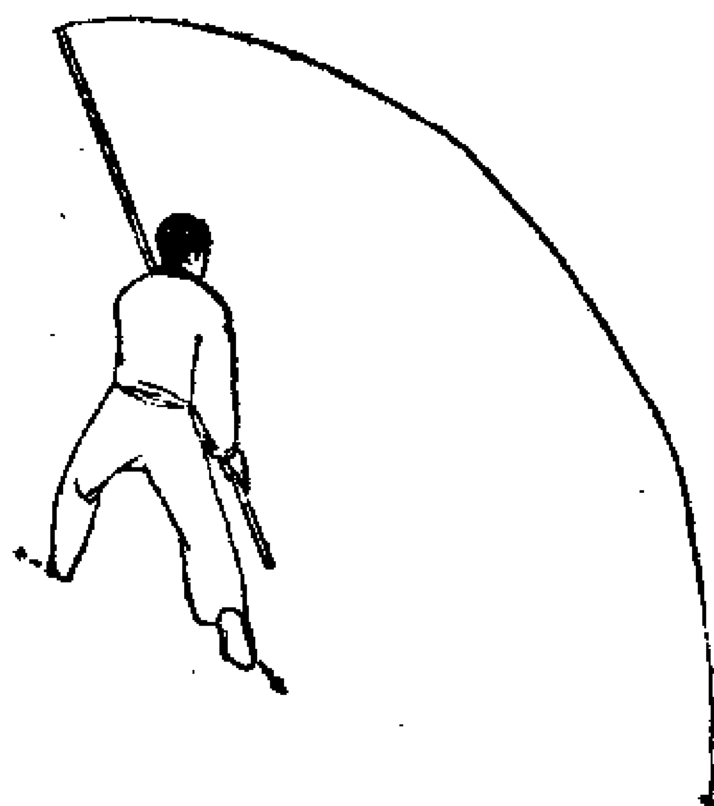
此为准备前跳的过渡式。


图8

8. 走跳单撩（上步走跳单劫）

接上式，右脚向正东踏步落地，随后左脚向正东上步，不等落地，右脚再向东跳一步提起；同时，左手撤离右小臂，右手紧握棍把，棍梢向上、向后、向下，再向前东方下撩；胸朝东；目视棍梢(图8)。

若对方刺我中部，我即再复撩起右手棍向上、向后抡打，单劫对方来械；右手单抡是运用肩、肘、腕部力量，特别是腕部力量。


图9

9. 虚步拨棍（手举大刀）

接上式，左腿屈膝半蹲，右脚落地，成胸朝东北的右虚步；同时，右

手单握棍把，使棍梢向上、向后、向下，再向前左肩上挂起，右手接握棍身中段；目视东方（图9）。

10. 弓步劈棍

接上式，右脚向东南上半步，成右弓步；同时，左手松把，右手握棍把朝东南方劈下，棍梢顶触地，左手变掌屈置于左额前上方；胸及左脚尖朝东北，右脚尖偏东南，上身向右侧略倾；目视棍梢（图10）。

若对方用枪或棍点刺我中部，我即用棍顺来械斜劈对方。六合棍全部棍法，不论在搅圈，还是在旋抡时，都应迅疾如风，骤如急雨。此式力劈一棍亦应着力。

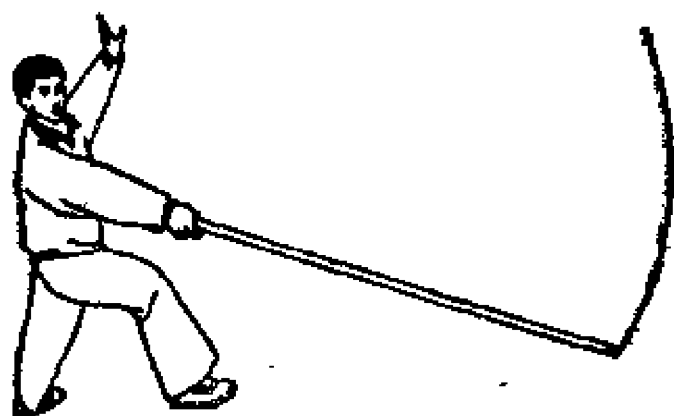


图10

11. 回身托挂（回身老僧撅衣）

① 接上式，右手将棍斜向左上方托起，棍头与头顶齐高，左手扶于右手腕内侧；同时，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓步，胸向东北；目视棍梢（图11—1）。

② 左右两脚原地互换步，左转身胸朝西南，成右弓步；同时，右手持棍随换步转身之势将棍体横担于右肩上，

右臂伸直，左手掌变拳随转身之势，向正东打出，拳心朝下、目回视左拳打出方向(图11—2)。

将右手棍劈下后，随后将棍急速上撅以挂来械，紧跟着向左急转，上步撤身躲开对方进攻。

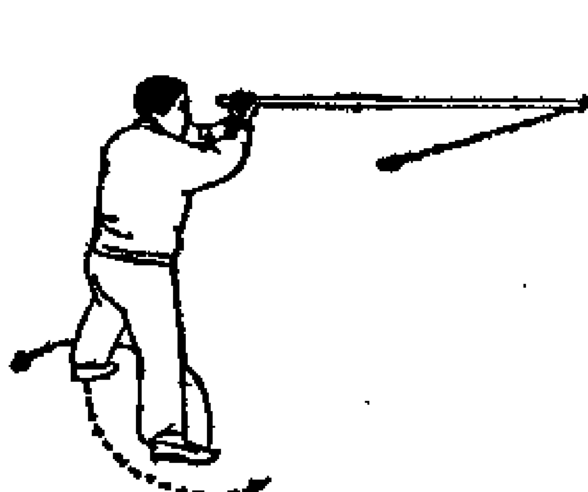


图11—1

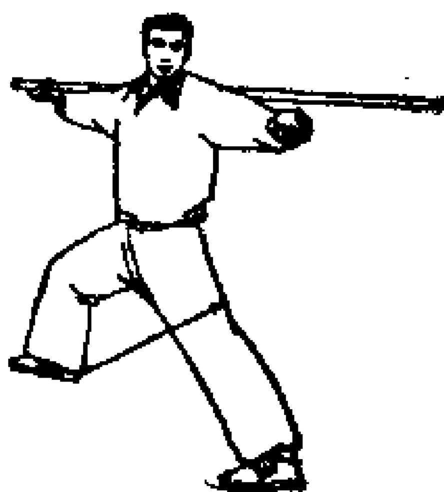


图11—2

12. 蹿跳走出

① 接上式，上体不动，右腿提膝高于腰平，脚尖下垂，成左独立式；目向后平视(图12—1)。

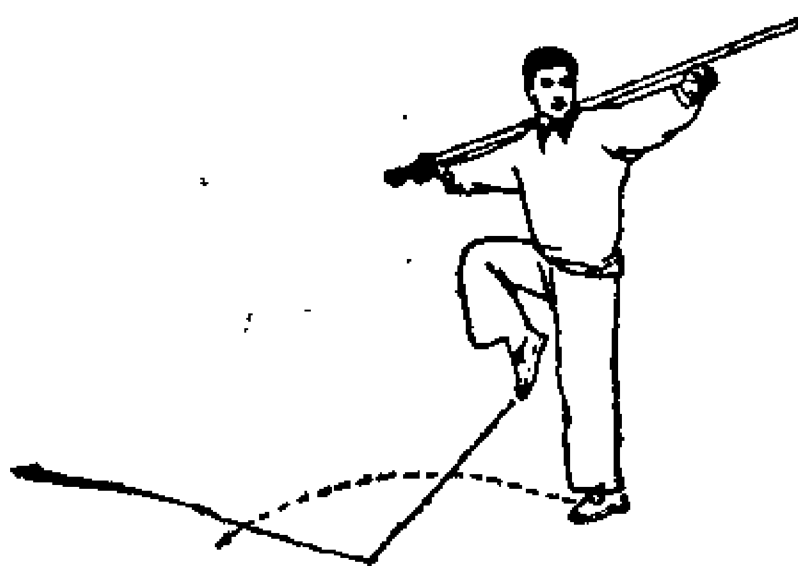


图12—1

② 右脚随之朝西落步，左脚随之向右跨步，不等落地，右脚紧接着又朝前纵跳，落地后，右腿屈膝半蹲，左腿伸直，成右弓步，胸朝西南；目向正东平视(图12—2)。

若对方继续刺我，我即用纵跳步跳出，闪避对方来势。

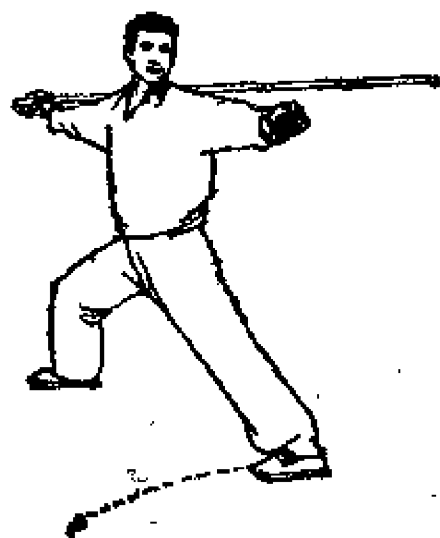


图12—2

13．纵步撩打（回身走跳双劫）

① 接上式，上身向左半转，同时左脚尖外摆向西南绕上一步屈膝，右腿屈膝脚跟上抬；同时，左拳变掌接握棍身；目向东平视（图13—1）。

② 随后右脚绕过左脚前向正东提起；同时，双手握棍脱离右肩，棍梢向右、向前、向下撩出，胸向正东；目视棍梢（图13—2）。

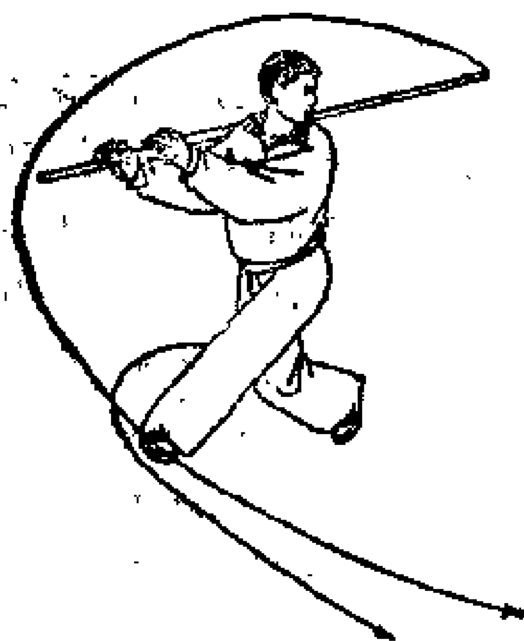


图13—1

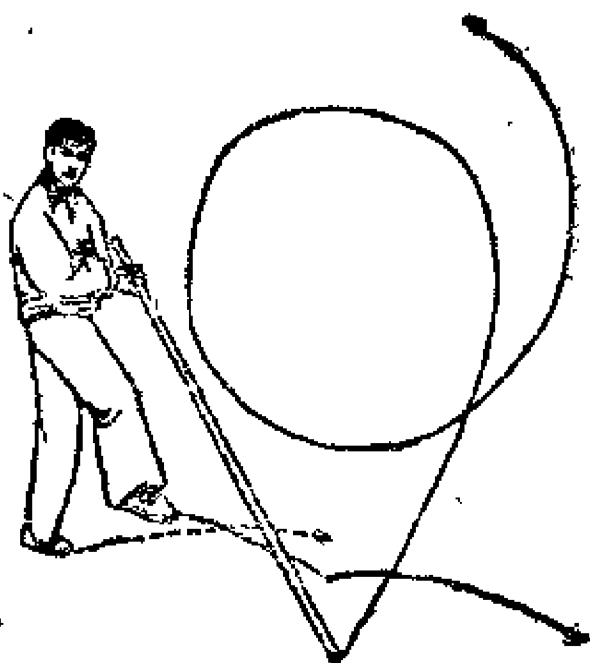


图13—2

③　右脚落地不等踏实，左脚向前上步不等落地，右脚再向前跳一步，落地后，随即左脚落步，右脚再上一步，脚尖着地成右虚步；同时，右手握棍把，随纵跳之势，由下向上、向后、向下、向前抡，左手握棍，使棍向左肩侧上方挂起，胸向正北；扭头目向东平视（图13—3）。

若对方追到我身后用长兵向我刺来，我急左转身出其不意用滚漏法双劫对方来械，将其来械砸出。

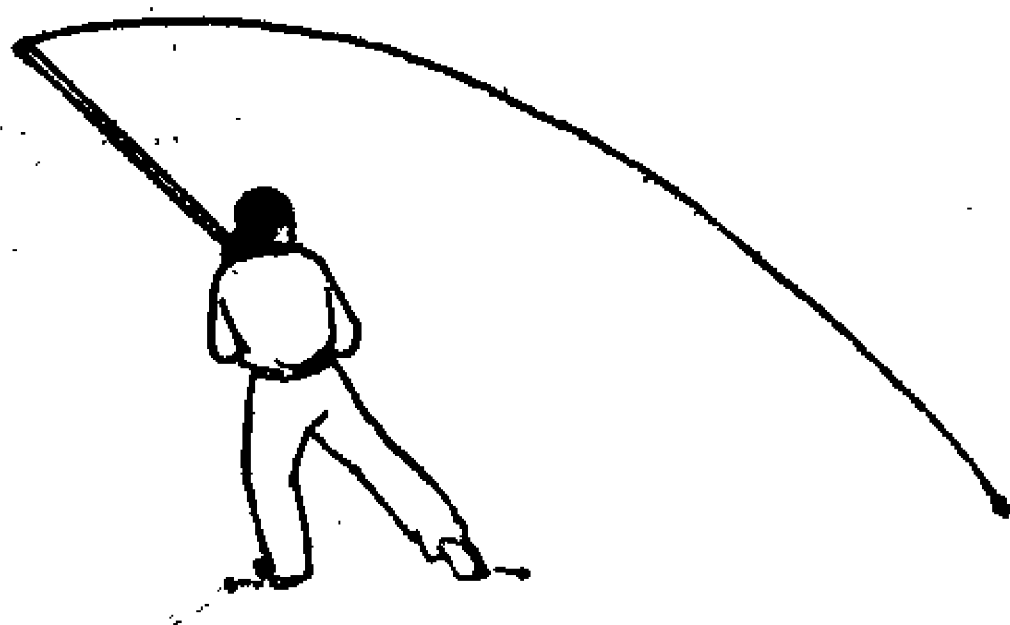


图13—3

14．弓步劈棍

接上式，右脚向正东上半步成右弓步；同时，左手松把，右手握棍把，作抛物线向东南方劈下，棍梢顶触地；左手变掌屈



图14

置于左额前上方，胸及右脚尖朝东北；目视棍梢（图14）。

若对方躲过我双劫之棍或砸开其来械后，顺势上右步往对方头部劈去，或用棍身斜劈对方来械，滑打其手部。

15．退步右比

接上式，右脚朝正西后撤一步成左弓步，胸向南；同时，左手接握棍身，右手外翻置于咽喉前，随向后抽身之势，使棍梢朝东南比出，左臂向下伸直，棍身斜立于身体左侧，梢顶仍触地面，两脚尖朝西南；目视棍梢(图15)。

若对方刺我右腿部，我即后撤右腿，左手握住棍身扫开对方来械。

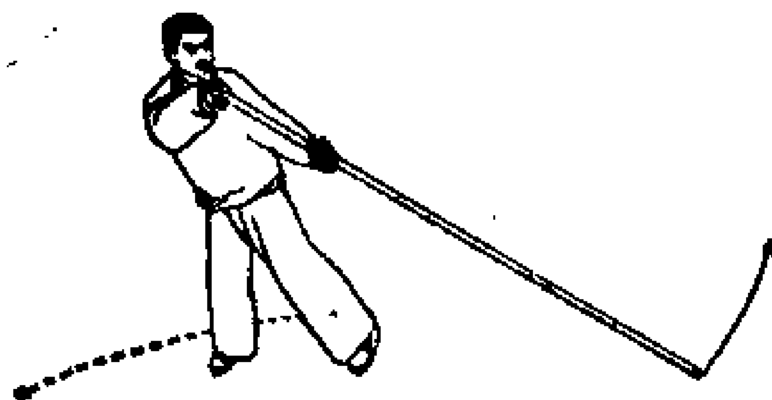


图15

16．退步左比

1．接上式，左脚自右腿后朝西后撤一步成右弓步，胸及两脚尖转向东北；同时，右手撤离棍把接握左手握处，左手顺棍身滑向右手原握处，双手同握棍身，梢顶离地。左手握棍把置于左胸前，手心外翻，右臂直伸向下，随退左步，棍梢向下偏东北比出；目视棍梢(图16—1)。

2．右脚继续向西退一步，成左弓步，胸向南，双手握

把，棍梢向下比出，动作姿势与“退步右比”同(图16—2)。

用法与“退步右比”同，但左右手互换位置，并左右退步。



图16—1　　图16—2

17. 偷步拦截

接上式，右脚由左弓步再向左脚后插进一步，脚尖点地，脚跟抬起朝东北，右腿微屈；同时，双手握棍，左臂伸直，右手外翻置于右胸前，掌心朝南，将棍头朝东北比出，胸朝西南；目视棍梢(图17)。

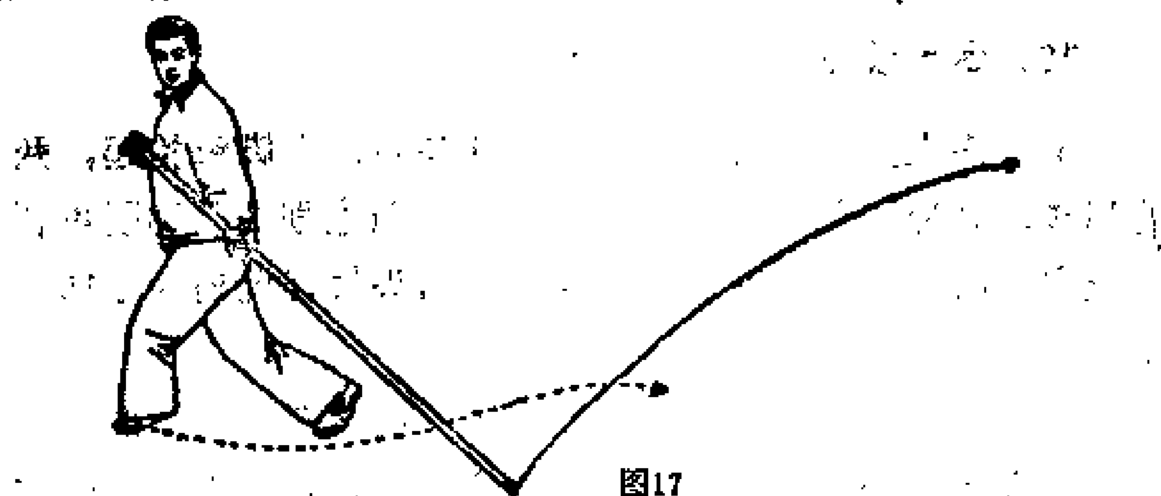


图17

用法与左右抵比同，但此式是倒插偷步，准备进攻之式。

18。弓步抵棍（明封一枪）

接上式，左脚由右腿前朝东北上一大步成左弓步，胸朝南；同时，双手握棍自下而上、从左而右成弧行线绕行，向正东封出，左臂在前伸直，右手握把放于腰胯下，胸及两脚尖同朝东南；目视棍头(图18)。

若对方从正东方刺我，我即向左前方闪出，同时退步进身用棍头封出对方来械，然后用棍头抵顶对方胸部。



图18

19。退步缠拦（缠拦回身）

①、接上式，左脚经右腿前向西盖步，右脚跟抬起，两腿屈膝；同时，双手持棍向下、向前、向上划一椭圆圈再朝左上方挑出，胸及两脚尖同朝西南；扭头目视棍梢（图19—1）。

② 右脚向西后退一步成横裆步；同时双手握棍向下、向前、向上划一椭圆圈，再向左上方挑出；目随棍梢划圈方

向运转（图19—2）。

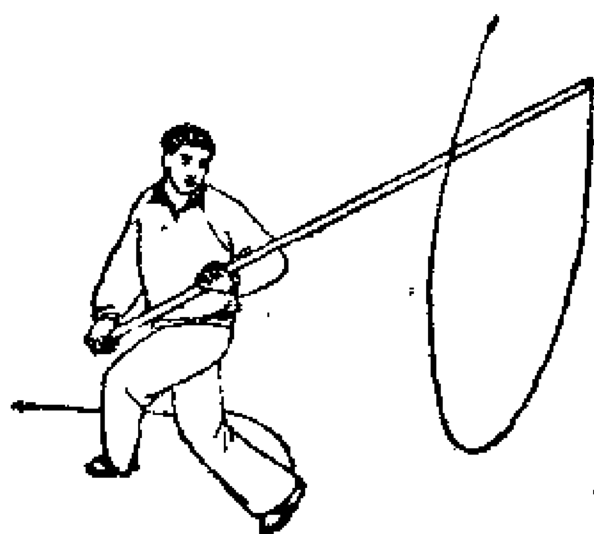


图19—1

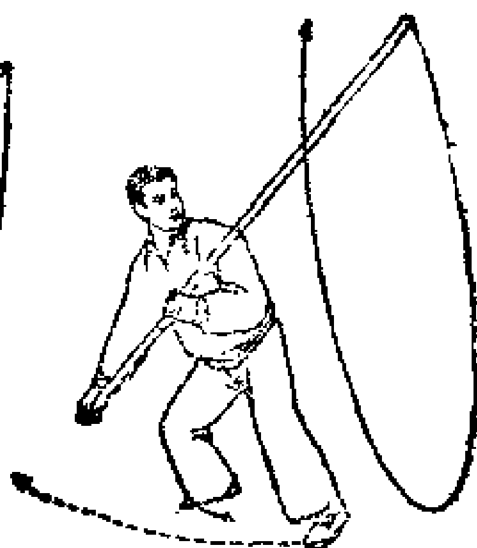


图19—2

③ 随后左脚经右腿前向正西盖步；同时，双手持棍向下、向前、向上划一椭圆圈，再朝左上方挑出，胸及两脚尖同朝西南，目随棍梢划圈方向运转（图19—3）。

④ 再依照上述1、2、3动作姿势向正西，连续后退四次，总共连续八步，退一步，缠拦一周，共八个缠拦，最后定式如图（19—4）。

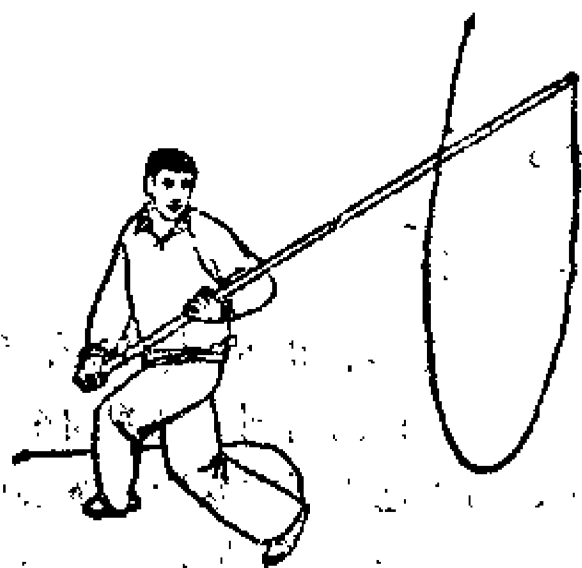


图19—3

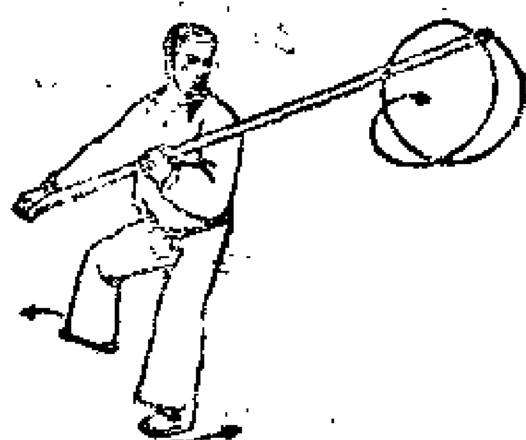


图19—4

此为退身以避对方锐气之式，若对方连续刺我中下部，我即连退连缠拦，将对方兵器逼出。

20. 虚步缠封（闭步小缠封）

接上式，右腿屈膝半蹲，左脚收回半步，脚尖点地，成左虚步，胸向东南；在收回左脚的同时，双手握棍，棍梢端自下而上经左转右，再朝上缠转两周（即为小缠封），最后着力向左上挑，左臂在前伸直，右手握把置于裆前，两拳心朝上；目视棍梢（图20）。

若对方继续刺我中部，我不等继续后退，即将棍头连缠二周，将对方来械封出。

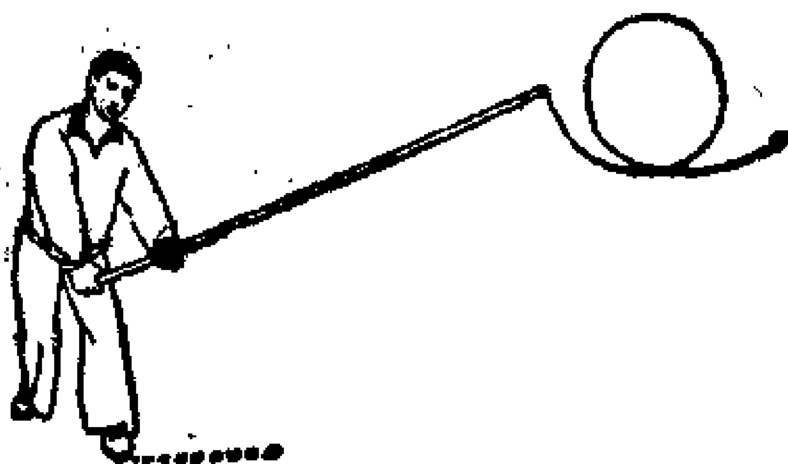


图20

21. 拗步封扣（斜步凤凰三点头）

① 接上式，左脚朝东北上一大步，仍成左弓步；同时，双手持棍将棍梢端自下而北上，再向南划一圆圈向东点出，左臂在前伸直，拳心向下，右手把置于左腰胯，拳心朝左，目视棍梢。其姿势动作与“黄龙探爪”相同，但棍前端较“黄爪探爪”多缠一圈，在缠圈时须与左脚前进配合一

致（图21—1）。

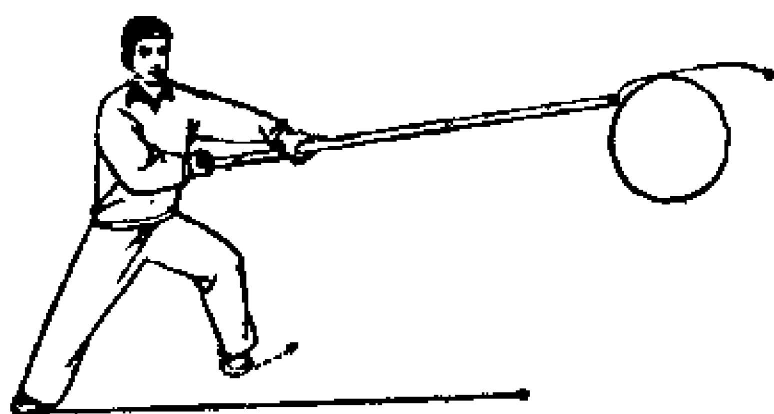


图21—1

② 右脚朝东南上一步，成右弓步；同时，双手持棍将棍梢自下而南，再向上、向北划一圆圈，向左侧上方拦出，左臂在前微屈，手腕极力卷屈使手心向上，右手握棍把翻腕使拳心向下靠近右腰侧；目视棍梢(21—2)。

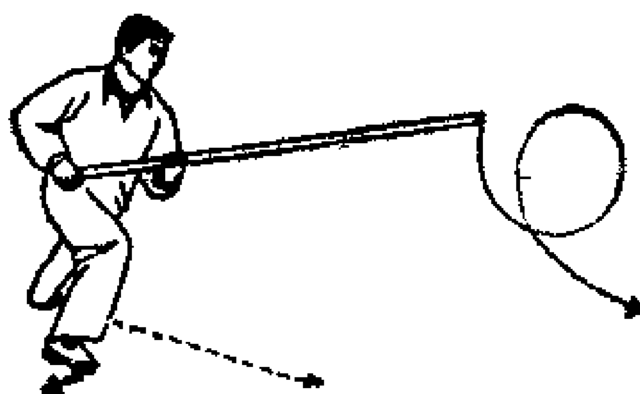


图21—2

③ 左脚再朝东北上步，成左弓步；同时，双手持棍，梢端自下而北再向东南划一圆圈点出，左臂在前伸直，拳心向下，右手把置于左腰腋，拳心朝左；目视棍梢（图21—3）。

第一动，若对方刺我中门，我即左闪身，同时用棍前端着力封出来械，并用棍端点刺其胸或咽喉。

第二动，若对方再刺我左臂，我则在向右闪身的同时，用棍前端拦击来械，顺刺其胸及咽喉。

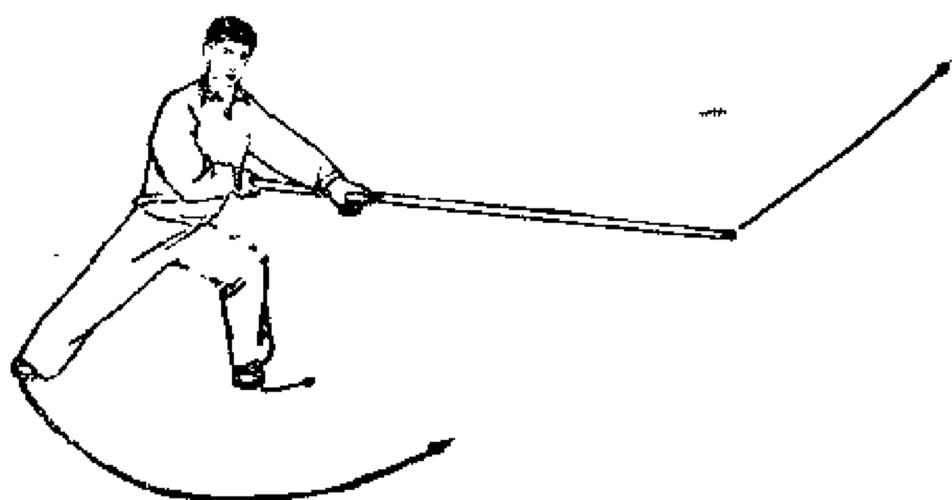


图21—3

第三动用法同第一动，如此一连三封三点紧逼对方。

22. 上步单扎

接上式，左脚尖外展，随后右脚向上东勾踢，脚跟着地成勾步；同时，左手松把，右手单握棍把，自左腋下向正东上方扎出，直臂手心向左，棍端过头。左臂微屈变掌，掌心向西北上方绕行架于头左上方；胸及左脚尖同朝东北，右脚尖朝左上方；目视棍梢（图22）。

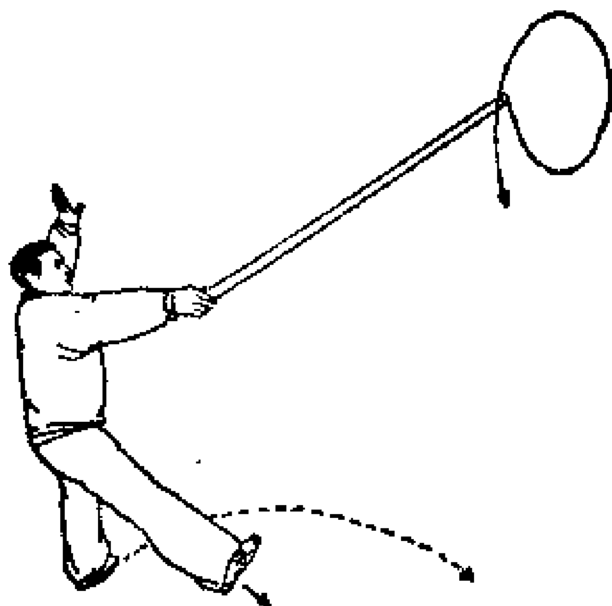


图22

此式紧接上式封出来械之后，不等对方变式，即出其不意急用右手将棍送出，单扎对方面门、咽喉等部位。

23. 偷步搅拦（犀牛抹角）

① 接上式，左掌落下扶于右腕内侧，右手握棍极力内翻，棍梢端自下而南、再向上、向北缠一圆圈；同时，右脚向前微移，脚跟着地；目视棍梢(图23—1)。

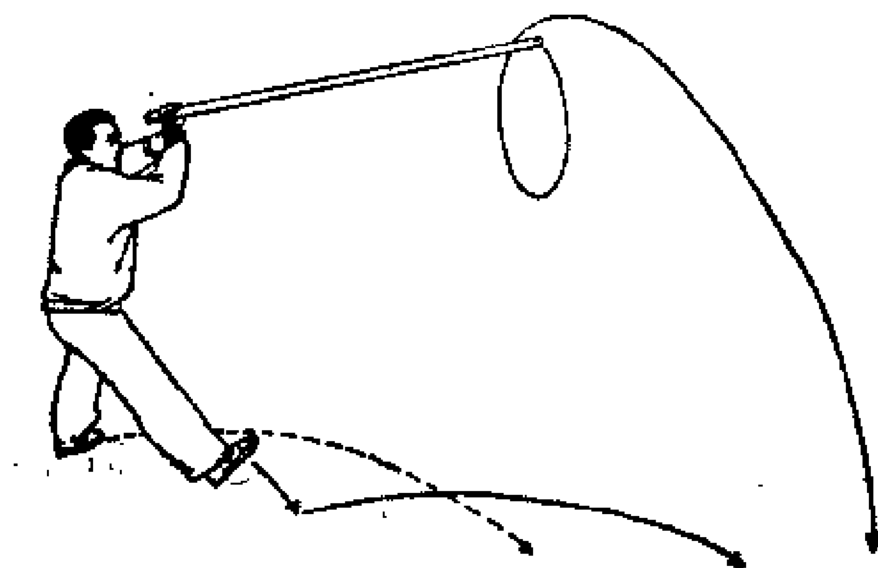


图23—1

② 右脚尖落地外摆，左脚向东上步，脚尖内扣，右转体，胸向南。右脚伸直倒插于左腿后屈膝成偷步；右手握棍把置咽喉前，翻腕使手心向前，置于右胸前，左手紧握棍身，置于左胯侧，棍梢向南、向下、向北、向上绕圈，再向左下落，梢顶朝左下；目视棍梢(23—2)。

紧接上式，我用右手单扎对方面门或胸部，对方闪避，我则用棍前端搅开对方来械，紧跟倒上一步翻身逼近对方，准备用棍自上而下斜劈对方头部。

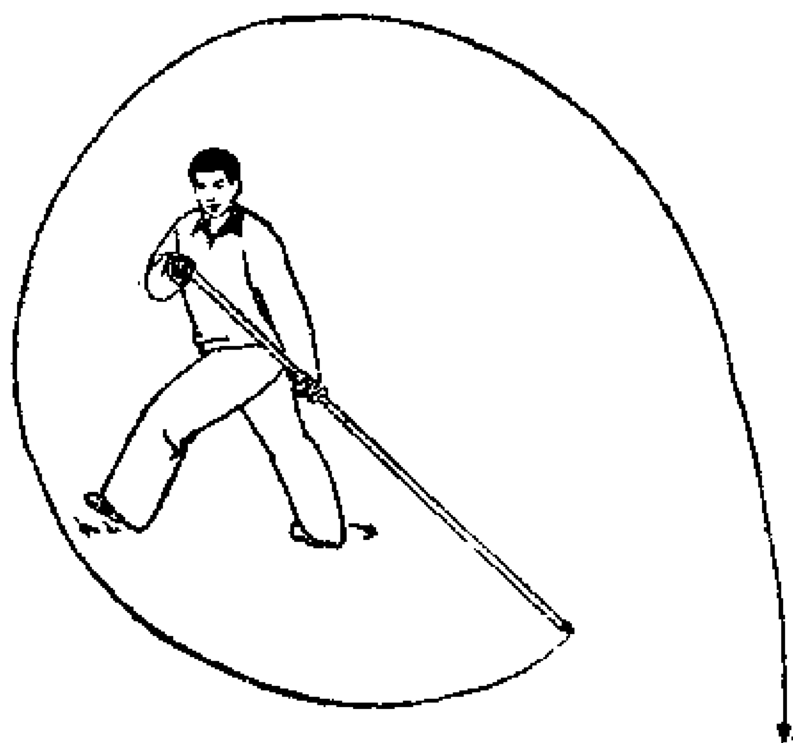


图23—2

24．转身劈棍

接上式，上体右转，面向东北，成右弓步；同时，左手松离棍身，右手单握棍把随向右急转身之势，将棍梢向上、向东南方劈下，左臂屈肘变掌架于左额前上方；目视棍梢（图24）。

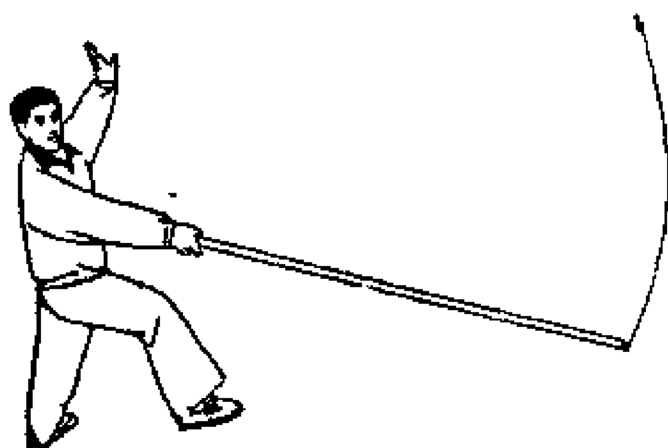


图24

若对方后退躲避我棍，我又出其不意急转身单手放棍自上而下用力下劈对方头部。

25. 回身托挂（回身老僧搬衣）

① 接上式，右手握棍，棍身斜向左前上方托起，高与头平，左手扶于右手腕内侧；同时，左腿屈膝半蹲，右脚跟后蹬成左弓步，胸向正北；目视棍梢（图25—1）。

② 上体左转，左右两脚原地互换，胸朝西南成右弓步；同时，右手持棍随换步转身之势，将棍体横担于右肩上，右臂伸直，左手掌变拳随转身之势，拳心向下向正东打出；目视左拳打出方向（图25—2）。

将右手棍劈下后，随又急速上托挂出来械，紧跟着向左急转上步撤身，躲开对方进攻。

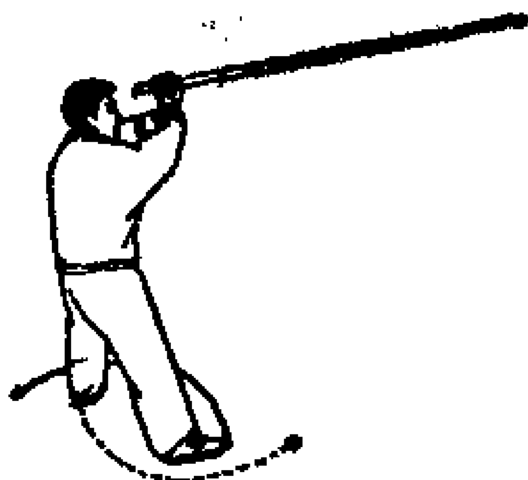


图25—1

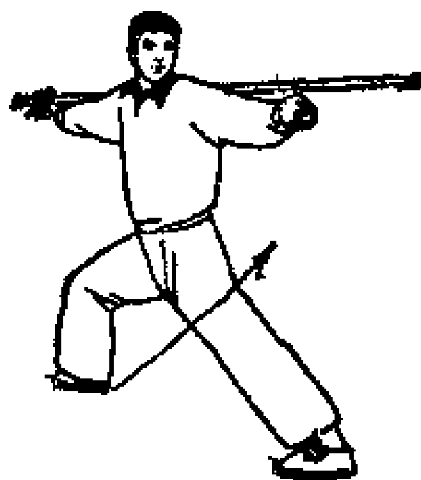


图25—2

26. 蹿跳走出

① 接上式，上体不动，右脚提起，脚尖朝下，膝高与腰齐平，成左独立式；目向东平视（图26—1）。

② 右脚朝西落步，左脚随之向左跨步，不等落地，右脚又接着朝前跳步，落地后右腿屈膝半蹲，左腿伸直，成右弓步；目向东平视（图26—2）。



图26—1

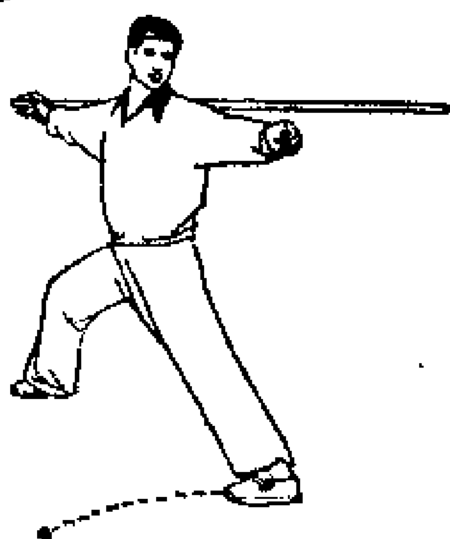


图26—2

若对方用枪或棍刺我后部，我即闪身蹿跳躲开。

27．走跳双撩（回身走跳双劫）

① 接上式，上体向左半转，左脚尖外摆向西南绕上一步屈膝，右腿屈膝脚跟上抬；同时，左拳变掌按握棍身；目向东平视（图27—1）。

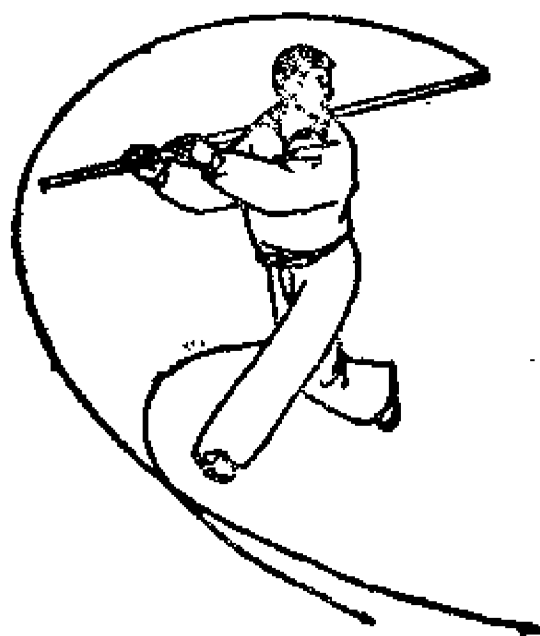


图27—1

② 右脚绕过左脚向正东提起；同时，双手握棍脱离右肩、棍梢向右、向前、向下方撩出，胸向正东；目视

棍梢(图27—2)。

③ 右脚落地不等踏实，左脚向前上步，不等落地，右脚再向前跳步，落地后随之左脚落步，右脚再上一步，脚尖着地，成右虚步；同时，右手握棍把，随纵跳之势向上、向下、向前抡，左手握棍，使棍向左侧上方挑起，胸向正北；扭头向东平视(图27—3)。

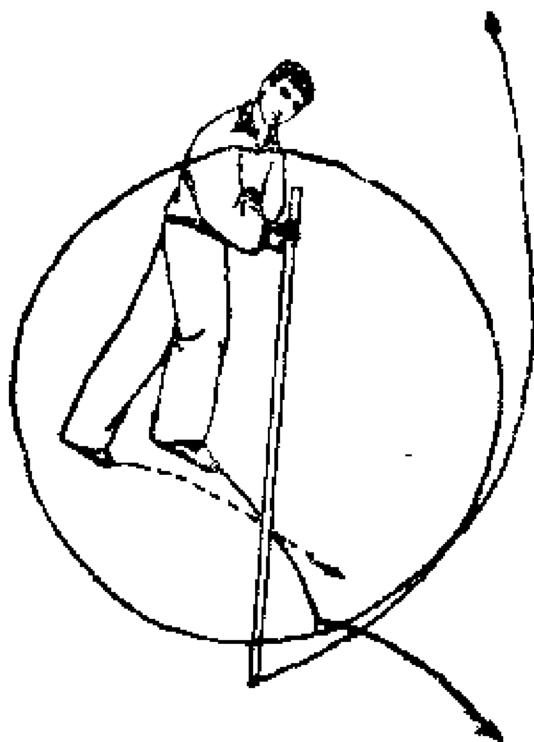


图27—2

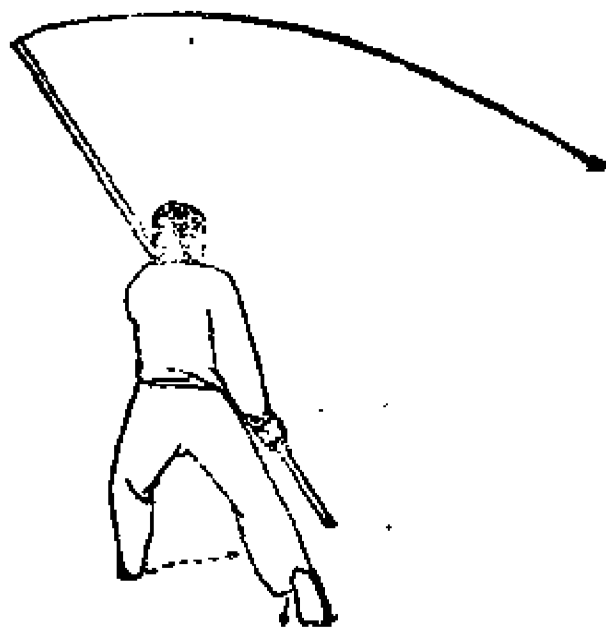


图27—3

若对方追到我身后用长兵器向我刺来，我急左转身出其不意用滚漏法双劫对方来械，将其械砸出。此双撩在撩出时须运用全臂之力，使之迅疾如风。

28. 马步劈棍（力碾一棍）

① 接上式，右脚跟落地，左脚向右略收，脚跟上抬，上体右转，两腿交叉成绞步，面向东南；同时，双手持棍使棍梢向北、向东绕行一周，置于头左前上方；目视棍梢（图

28—1）。

② 左脚由右腿后向东上一步，双腿屈膝下坐成马步，面朝正南；同时，双手持棍朝正东用力劈下，左手把置于左膝前，与膝同高，右手把置于裆前；扭颈目视棍梢（图28—2）。

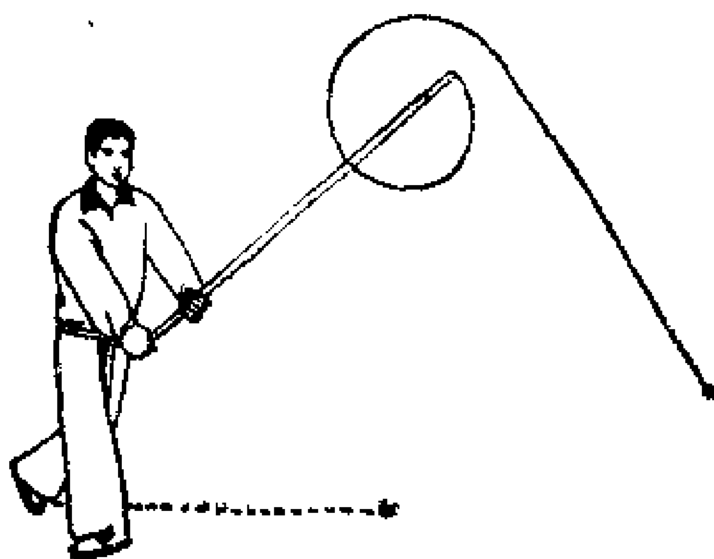


图28—1

若对方刺我中门，我即用棍上中端用力碾出，随上左步着力朝对方头部猛劈。

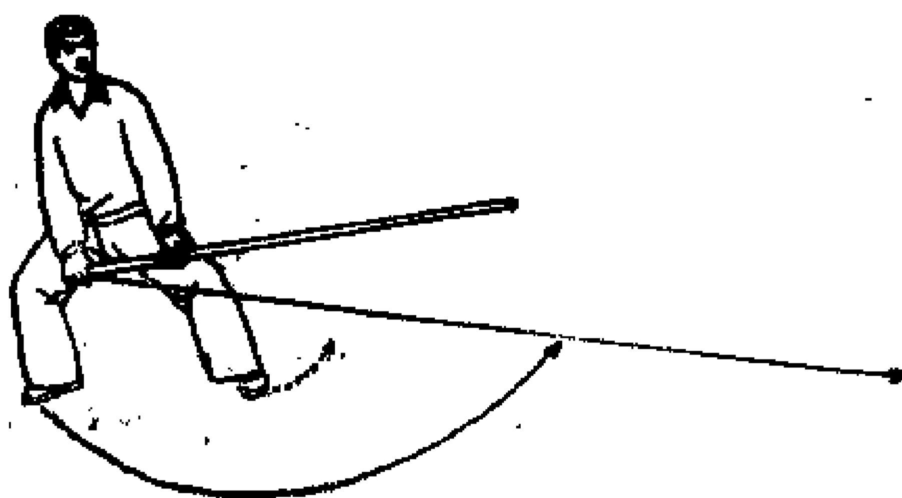


图28—2

29. 上步撮打（上步抵打一把）

接上式，右脚朝正东上一大步，成右弓步，左手将棍梢端朝斜左上方挑起，左手并滑向梢端握住；同时右手将棍把

端滑出，向东下方打出，棍把顶离地约二寸左右，右臂向下伸直，左臂屈肘，棍梢顶贴靠左肩前，胸及两脚尖同朝东北；目视棍把端（图29）。



图29

若对方向我中门刺来，我先用棍上端斜上挑开来械，随之又急上右步用棍把下端斜打对方下部。若对方刺我中门未着又刺我下部，我则上步用棍下端扫开来械。

30. 紧拦护膝

① 接上式，两手握棍，右手滑向棍中段，并将棍把下端再向西南斜带回截，同时将右脚收回靠近左脚，脚尖点地成丁字步，胸向东南；目视棍把端（图30—1）。

② 右脚向东上步仍成右弓步；同时右手滑向棍后端，再将棍把向廉位推回；目下视棍把（此式与“上步抵打一把”相同，但右步的收回与踏出，应与棍把的回截、推出配合一致）



图30—1

（图30—2）。

③ 右腿提起，脚尖下垂，左腿直立成左独立式；同时，两手握棍向把端略滑，左手将棍头向左肩上方回带，右手则将棍把回截斜置于右膝外侧，胸及两脚尖同朝东北；目视棍把（图30—3）。

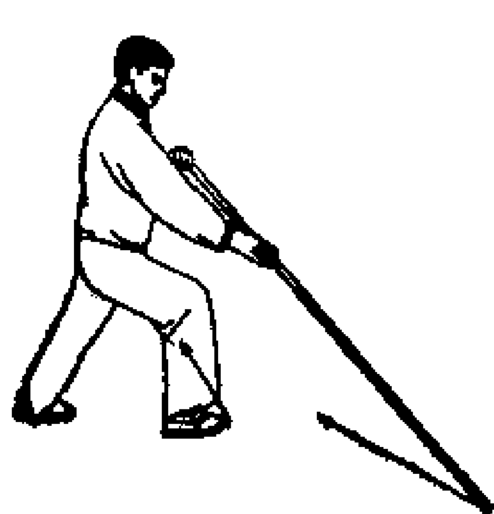


图30—2

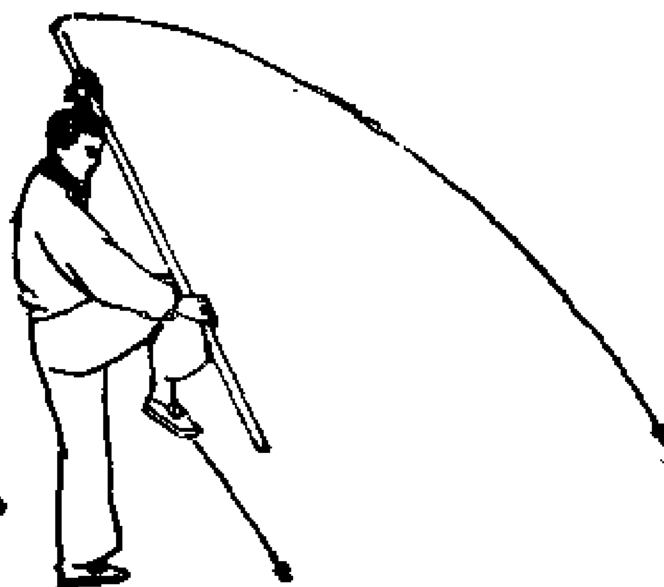


图30—3

若对方刺我右下部，我即将棍带回拦护，随又向前推出。若对方再刺我下部或中部，我则又提膝拦护，左手棍头亦应着力回带。

31．弓步劈棍

接上式，右脚向正东落步，成右弓步；同时，左手松把，右手滑向把端，握棍梢向正东着力劈下，棍梢顶

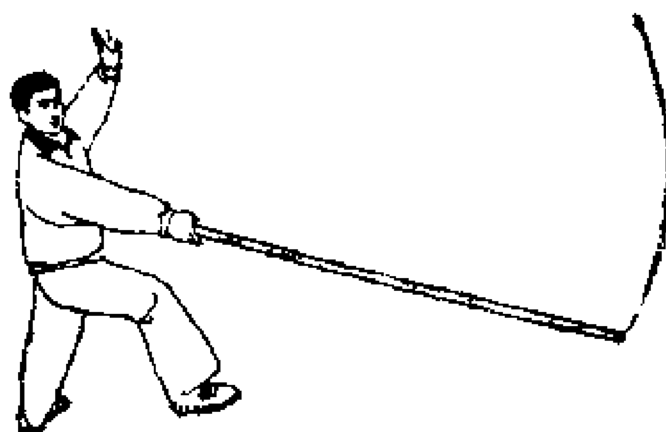


图31

着地，左臂屈肘，左手成掌置于额前上方；胸及左脚尖同朝东北，右脚尖略朝东；目视棍梢(图31)。

右腿提起护住膝部之后，不等对方变招，急将棍头朝对方头部着力劈下。

32.回身托挂（回身老僧搬衣）

① 接上式，右手将棍斜向左上方托起，棍头高与头平，左手扶于右手腕内侧；同时，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步，胸向北；目视棍梢(图32—1)。

② 左右两脚原地互换，左转体朝西南，成右弓步；同时，右手持棍随换步转体之势，将棍体横担于右肩上，右臂伸直。左手掌变拳随转体之势，拳心朝下，向东南方打出，目视左拳打出方向(图32—2)。

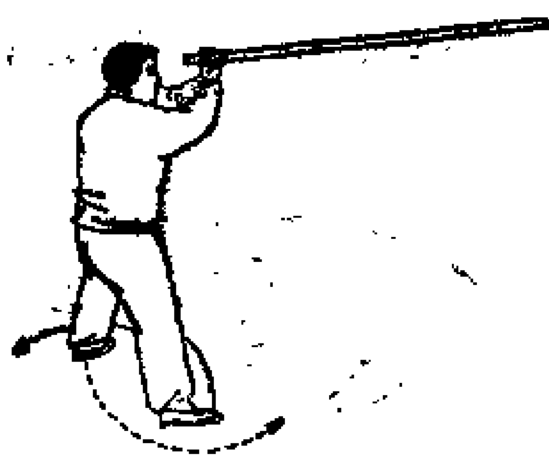


图32—1

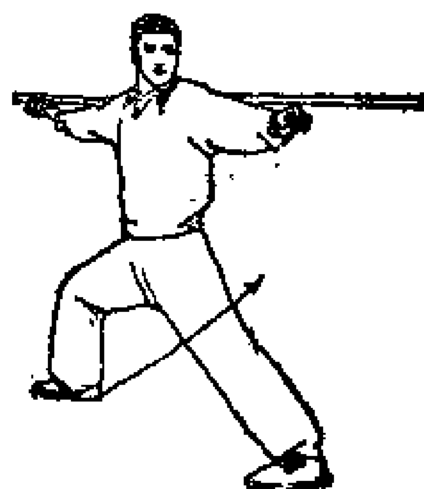


图32—2

将右手棍劈下后，随又急速将棍上搬以挂来械，紧跟向左急转，上步撤身躲开对方来械。

33.蹿跷走出

①接上式，上体不动，右脚提起，膝高与腰平齐，脚尖下

垂，成左独立式(图33—1)。

② 右脚向西落步，左脚向右跨步，不等落地，右脚紧接着又朝前跳步，落地后右腿屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步，胸朝西南；目视东南(图33—2)。

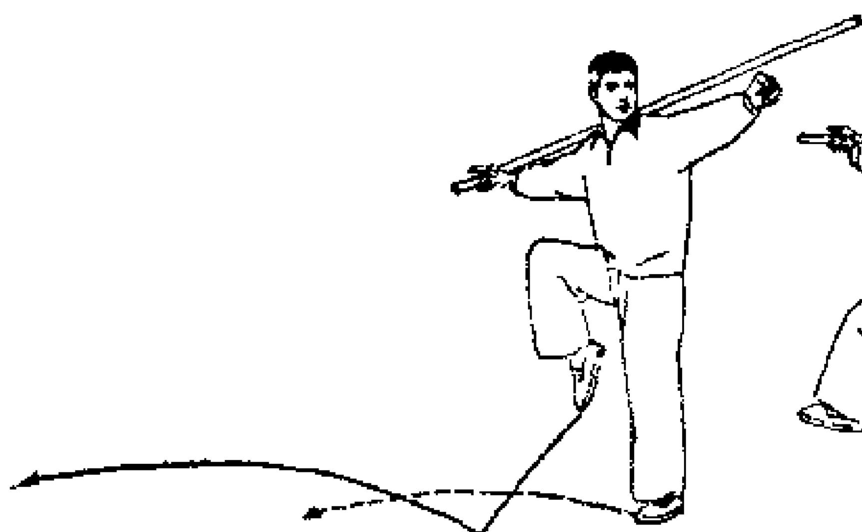


图33—1

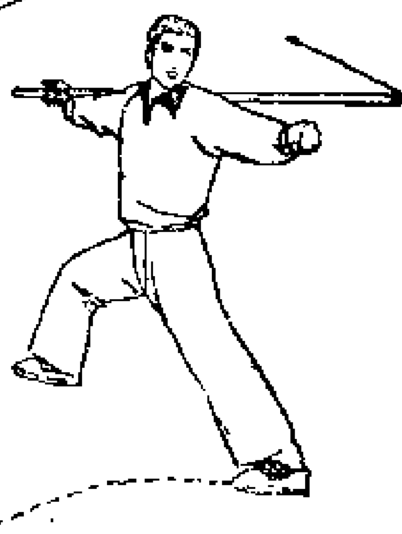


图33—2

若对方继续刺我，我即用纵跳步跳出，闪避对方来势。

34. 纵跳撩打（回身走跳双劫）

① 接上式，上体向左半转，左脚尖外摆向西南绕上一步屈膝，右腿屈膝，脚跟上抬；同时，左拳变掌，按握棍身后段；目视东方(图34—1)。

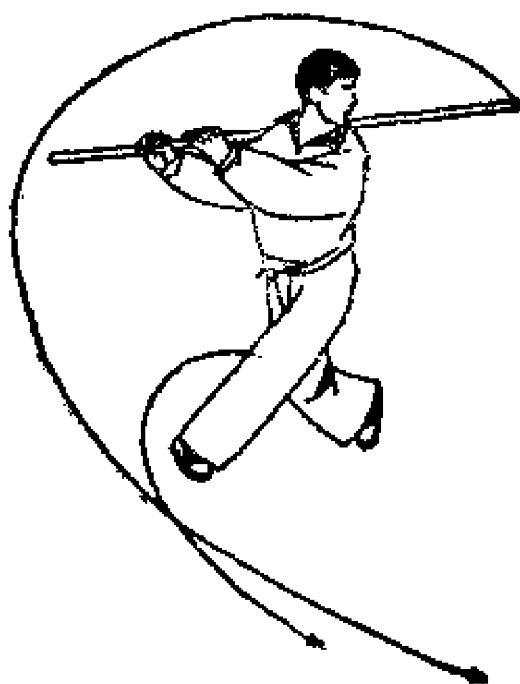


图34—1

② 右脚绕过左脚前向正东提起；同时，双手握棍脱离右肩，棍

梢向右、向前、向下方撩出，胸向正东；目视棍梢（图34—2）。

③ 右脚落地不等踏实，左脚向前上步，不等落地，右脚再向前跳步，落地后，随即左脚落步，右脚再上一步，脚尖着地成右虚步；同时，右手握棍把，随纵跳之势由下向上、向后、向下、向前抡，右手握棍，使棍向左肩侧上方挂起，胸向正北；目视东方（图34—3）。

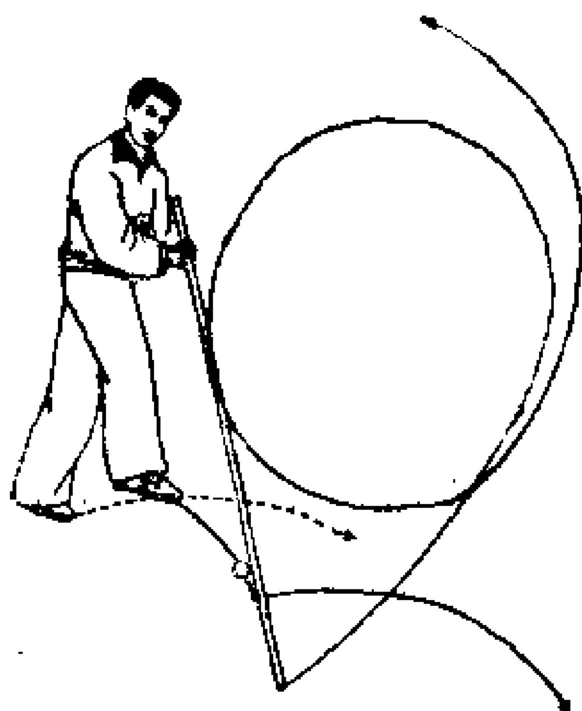


图34—2

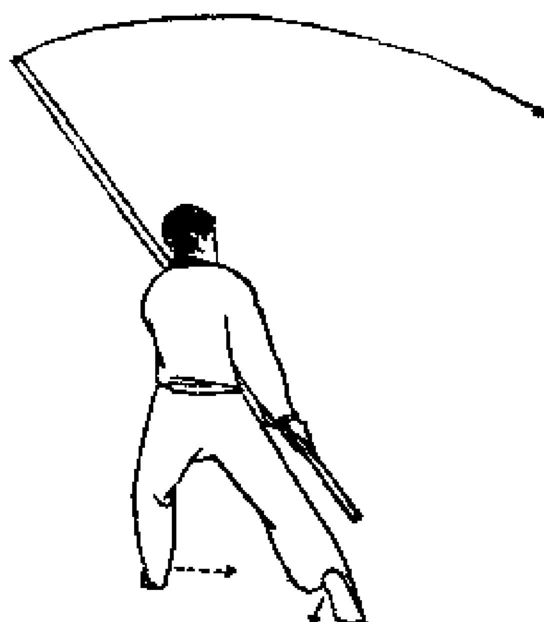


图34—3

若对方追近我身后用长兵刺来，我急左转身出其不意用滚漏法双劫对方来械，将其兵器磕开。此式与一三、二七两式相同。

35. 马步劈棍（力碾一棍）

① 接上式，右脚跟落地，左脚向右略收，脚跟上抬，上体右转，两腿交叉成绞步，面向东南；同时，双手持棍，使棍梢向北、向东绕行，置于头左前方；目视东南方（图35—1）。

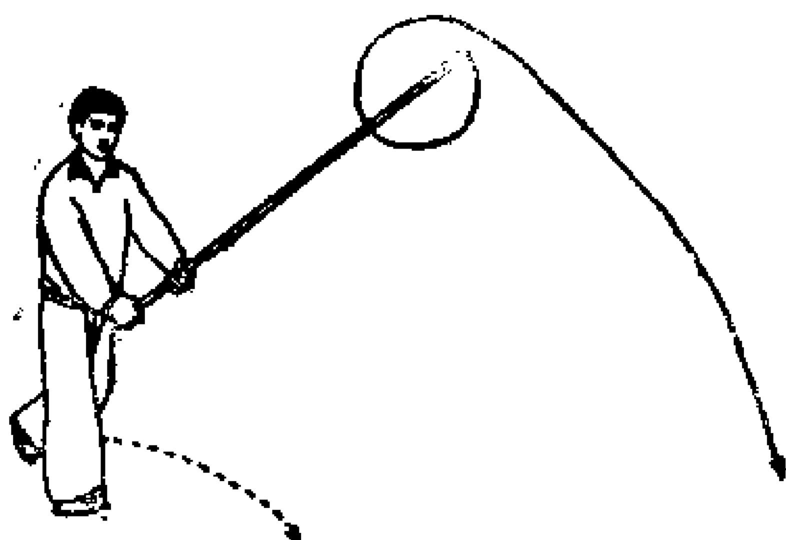


图35—1

② 左脚由右腿后向东上步，双腿屈膝下坐成面朝正南的骑马式；同时，双手持棍朝正东着力劈下，左手把置于左膝前与膝同高，右手把置于裆前，胸及两脚尖同朝正南，目视棍梢(图35—2)。

若对方刺我中门，我即用棍上中端用力碾出，随上右步着力朝对方头部劈下。

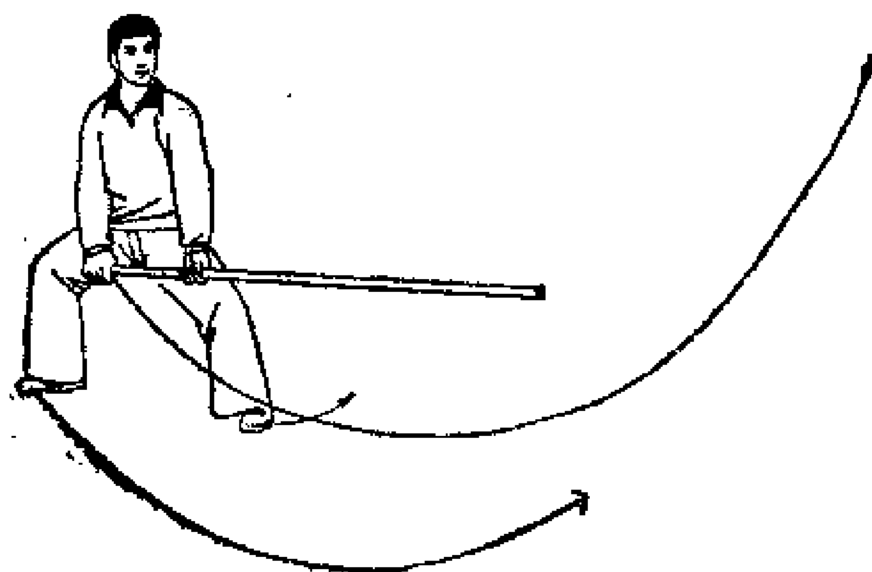


图35--2

36. 上步挂耳（上右步打挂耳）

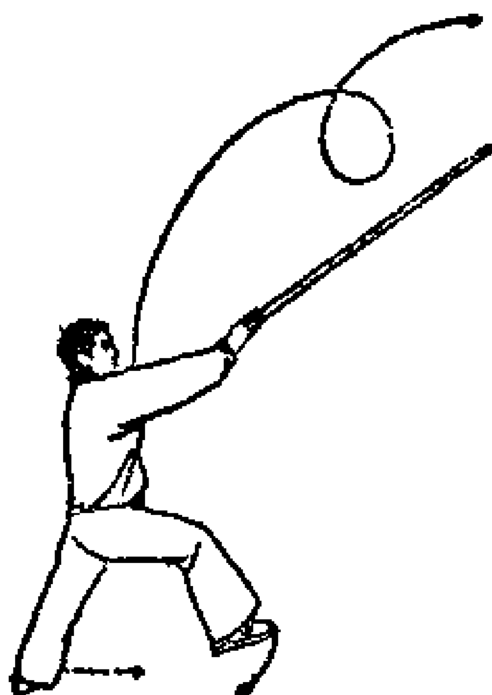


图36

接上式，右脚向东上步，成右弓步；同时，左手将棍梢端朝左肩斜上挑，两手滑向梢端，将棍把端向下、向东北斜上打出，棍把与头同高，右臂在前伸直，左臂屈肘，棍梢顶贴靠左肩前，胸及左脚尖同朝东北，右脚尖朝东；目视棍把端（图36）。

若对方向我中门刺来，我先用棍上端斜上挑开来械，随急上右步用棍把斜打对方耳部。

37. 马步劈棍（力碾一棍）

① 接上式，右脚尖外摆，左脚向前略移，脚跟上抬，两腿交叉成绞走；上体右转面向东南，右手将棍把下落与脐高，同时右手滑回棍把，左手亦同时滑向棍身中端，将棍梢向左、向前、向下、向左、向上绕圈；目视棍梢（图37—1）。

② 左脚朝正东上一步，两腿屈膝半蹲成马步，两脚尖及胸同朝正南；同时，双手持棍用棍梢之力朝正东下劈，左手把置于左膝前上方，右手置于裆前，目视棍梢（图37—2）。

其用法与第二八、三五两式相同。

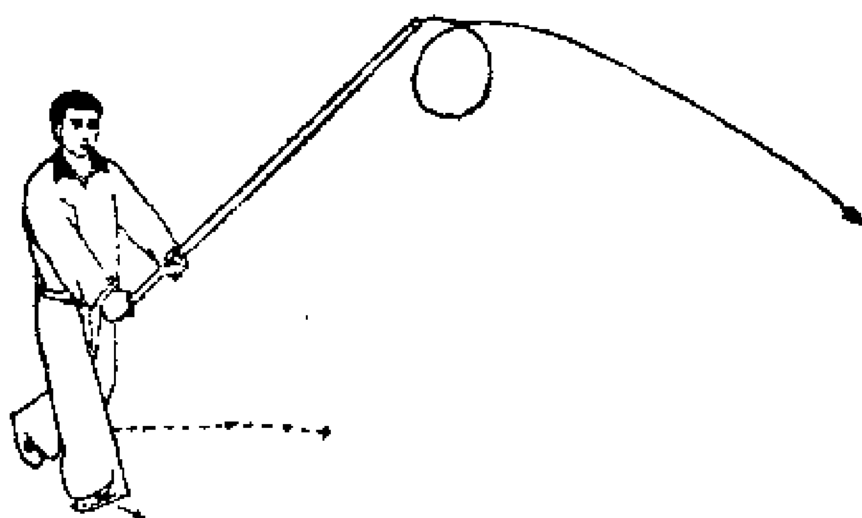


图37—1

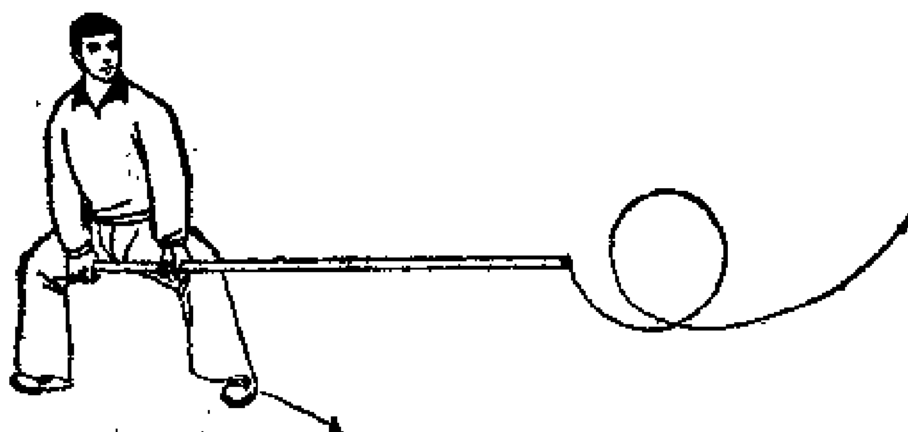


图37—2

38.弓步抵棍（明封一枪）

接上式，左脚朝正东上步，成左弓步；同时，双手持棍向前、向上、向后、向下绕圈，朝东探身封出；左臂在前伸直，右手握棍把置于左腋下，胸及两脚尖同朝东南，目视棍梢(图38)。

其用法与第四、十八式相同，但此一封非刺非点，具有向前抵顶之力。

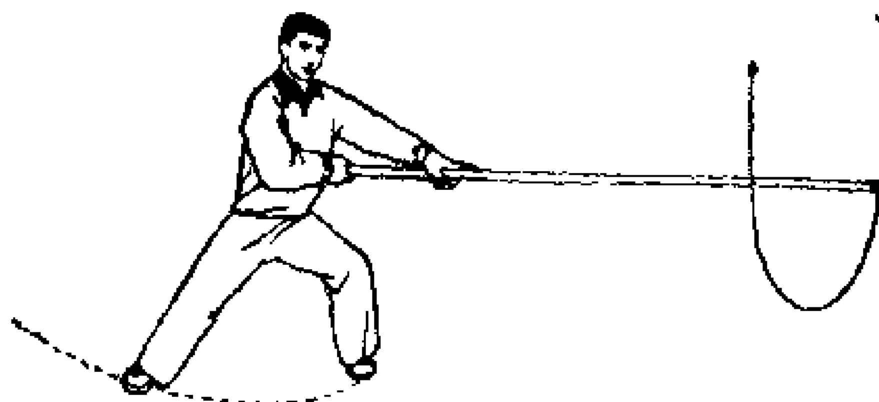


图38

39. 退步缠拦（缠拦回身）

① 接上式，左脚经右腿前向正西盖步，右脚跟上抬，两腿屈膝；同时，双手持棍向前、向上绕行，再朝左上方挑出，胸及两脚尖同朝西南，扭颈目视棍梢(图39—1)。

② 右脚自左腿后向西后退一步，成横裆步；同时，双手持棍向下、向前、向上绕行，划一椭圆圈，再向左上方挑出；目随棍梢划圆方向运转(图39—2)。

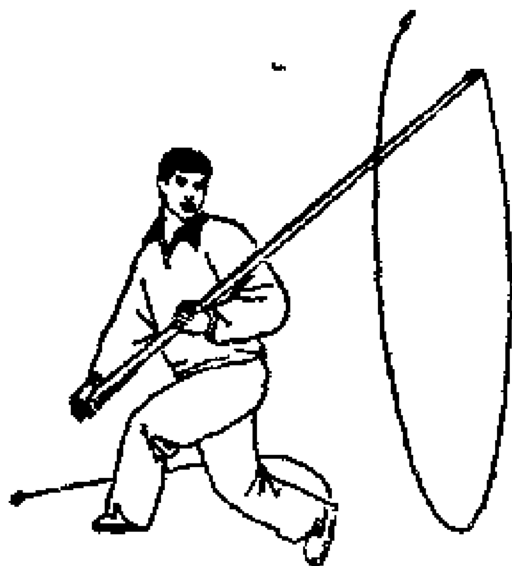


图39—1

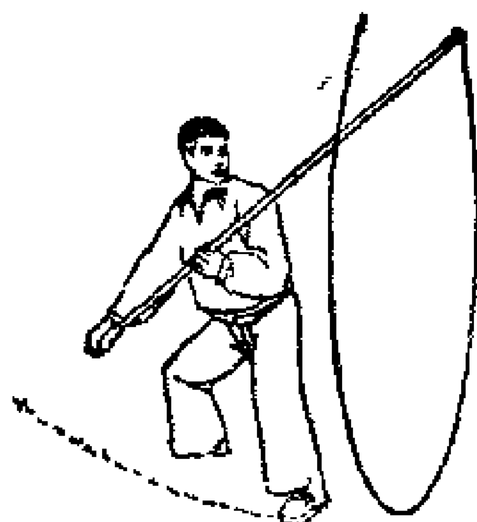


图39—2

③ 左脚经右腿前向正西盖步，右脚跟上抬，两腿屈膝；同时，双手持棍向前、向上绕行划一椭圆圈，再朝左上方挑出，胸及两脚尖同朝西南，扭头目随棍梢划圈方向运转（图39—3）。

④ 依照本式的1、2、3动作姿势向正西连续后退四次，总共连退八步，退一步棍梢缠拦一周，八个缠拦后定式（图39—4）。

此为退身式以避敌锐气，若对方连续刺我中下部，我即连退连缠拦将对方来械逼出。

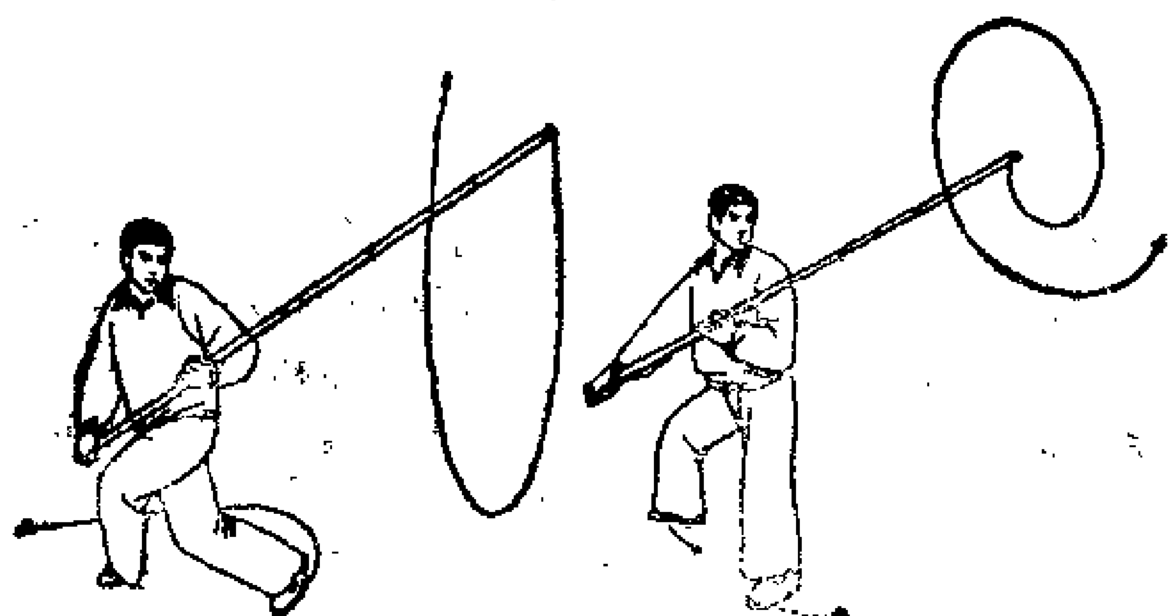


图39—3　　图39—4

40．虚步缠封（闭步小缠封）

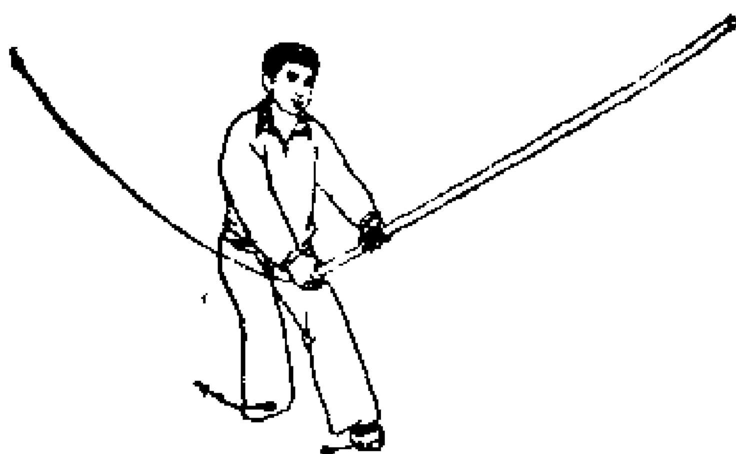


图40

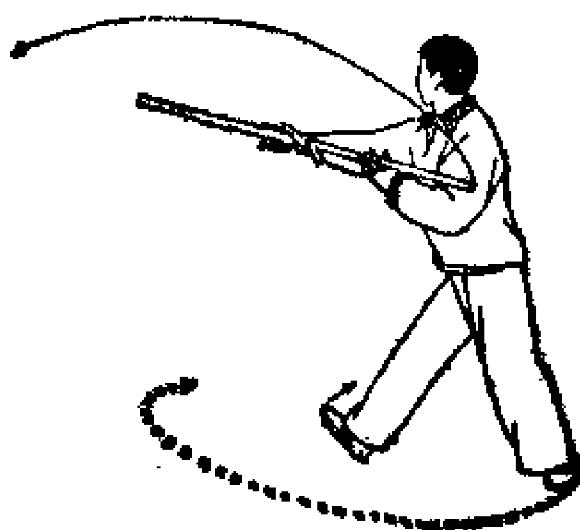
接上式，右腿屈膝半蹲，左脚收回半步屈膝，脚尖点地成左虚步，胸向东南；同时，双

手持棍使棍梢向后、向上、向前连续缠绕两个平面小圈，再将棍梢上崩，左臂在前伸直，右手握把放于裆前，两拳心朝上；目视棍梢（图40）。

此式用法与第二〇式相同。

41．转身打把

接上式，左脚跟落地屈膝，脚尖内扣，胸向西南，接着右脚尖外摆向西北微移小半步，脚跟着地，脚尖翘起成右勾步；同时，双手滑向棍身中段，用棍把端向正西捅出，右手在前伸直，拳心向下，左手在后，拳心向上，屈肘紧握棍体中段，目北视棍把（图41）。


图41

若后方另有来兵，我出其不意急向后转身，用棍把直戳其胸或面部。

42．转身舞花（转身舞花抵比）

① 接上式，右脚尖外摆落地，左脚向西上步，脚尖点地成左虚步，胸向西北；同时，右手下压棍把，左手上翻使棍梢向上、向前、向下扣，右手旋将棍把挟于左腋下；目视棍梢（图42—1）。

② 上动不停，左脚跟外摆落地，上体右转，右脚随转身之势自左腿后向西插步，右腿屈膝半蹲，左脚尖点地成左

虚步，胸向东南；同时，左手棍梢随转身之势，在体前顺时针方向环绕半圈，再向东南方地面比去；胸及两脚尖同朝东南，左臂在前伸直，右手握棍把置于胸前，目视棍梢（图42—2）。

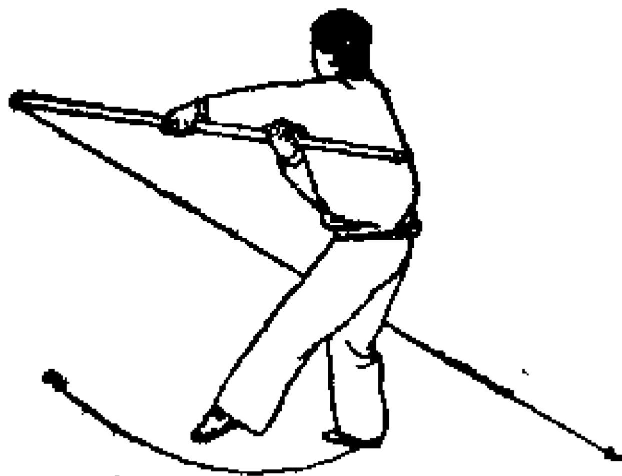

图42—1


图42—2

接上式，若对方后退躲开我棍把，我随势上右步继续用左手棍头迎面砸下，随后又向后转体用棍头横扫背后下部来械。

43. 抹眉下扎

① 接上式，左腿提起脚尖下垂成右独立式；同时，左手持棍翻腕屈肘至左肩前，右手向左平拉，将棍梢向上、向正北平划，棍梢与眉部齐高，目视棍梢（图43—1）。

② 左手滑向把端，双手前送将棍梢向正东地面扎下；同时左脚落下，脚尖点地，右腿屈膝，仍成左虚步，胸向东南；目视棍梢（图43—2）。

上式棍头向下抵比扫开身后对方来械后，随又猛然翻腕将棍头底漏而上，向左上方横抹对方眼眉。若对方后仰闪

开，我又猛然落足落棍，用棍头猛扎对方脚面。从转身舞花到抹眉下扎要迅速连贯。

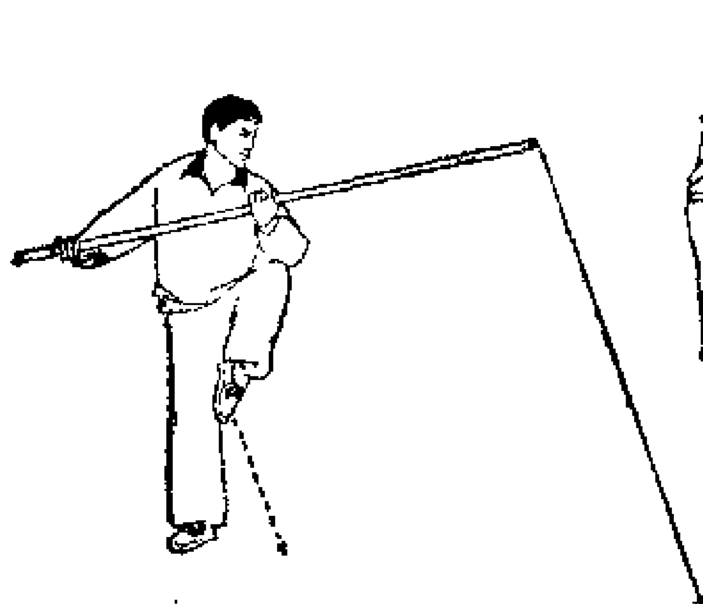


图43—1



图13—2

四二、四三原为一式，由于一手接一手一连四手，故分为两式折解，虽繁实简，但在演练中仍应连贯动作，一气呵成，方显棍法之妙。

44. 并步收势

接上式，上体左转，面朝正东起身收回左脚与右脚并步站立；同时，左手随棍身滑向中段，两手握棍，使棍梢向上、向左平抹，左手屈肘手心向上，置于体左侧。右手握棍把手心向下，置于右腰侧，棍身斜横于腰前，胸向正东；目向前平视(图44)。

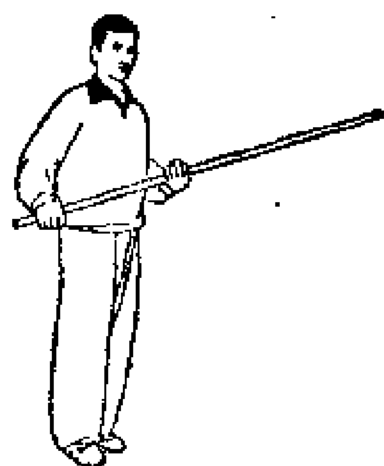


图44

三　合

预备势*

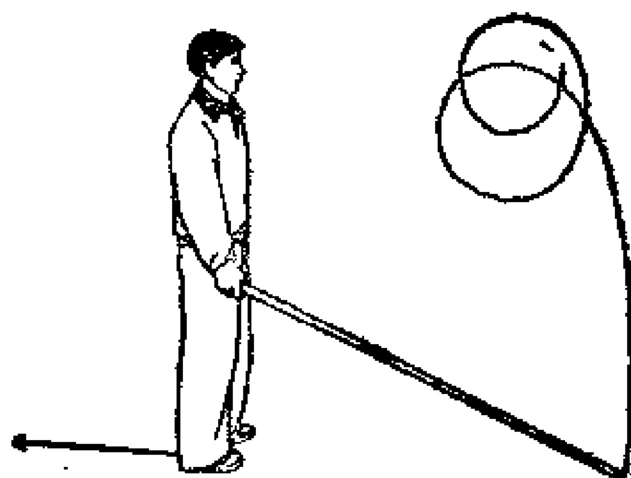


图45

面朝东并步站立；双手下垂，左手成掌，掌心向里置于左胯旁，右手握棍把，棍梢着地；目视前方（图45）。

1．虚步缠封（闭步小缠封）

右脚向后退一步屈膝半蹲下坐，左膝微屈，脚尖点地成左虚步，胸朝东南；在退右步的同时，左手接握棍身中段，使棍梢端自下而南继续朝上，再向北下连划两个立圈停住后，棍头高于头，左臂在前向上屈曲，左腕内翻，右手置于脐前，拳心朝上；目视棍梢(图46)。

若对方刺我中部，我后退一步闪开，继之用缠封封出，再用棍前端上挑打对方手腕。

---

* 六合棍由于套路长趟子多，为了便于练习，故分五个套路。除一、二合作为一个套路外，其余三、四、五、六合各为一套。因一、二合最后一个动作已有收势，不便往下衔接，所以在三合起势前另设一个预备式，这是六合棍的特殊之处。

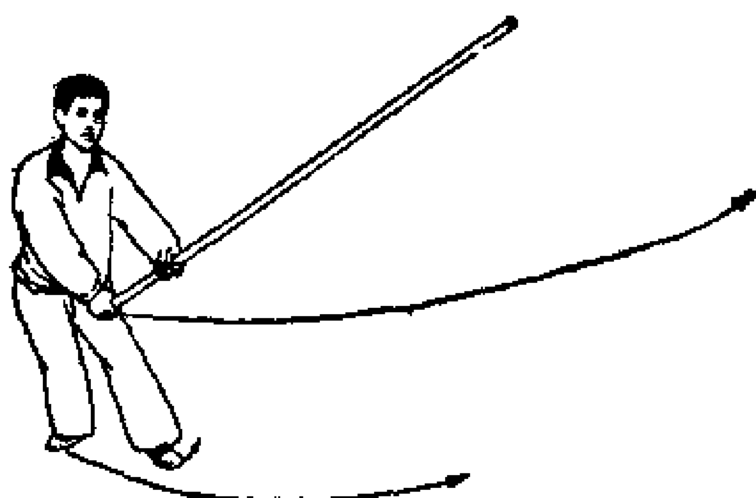


图46

2．弓步挂耳（上右步打挂耳）

接上式，左脚向前移小半步，脚尖外摆，胸向东北；同时，左手使棍梢端向北斜上挂起，高与太阳穴平，右脚向前上步成右弓步；同时两手滑向棍梢端，右手将棍把向南、向东绕，再向东击出，右臂在前伸直，拳心向下，左手拳心向上；目视棍把端（图47）。

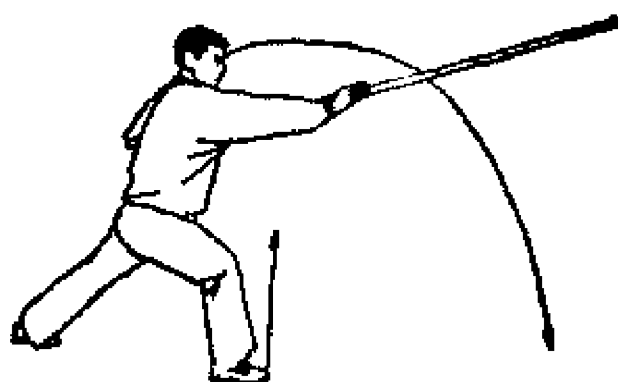


图47

若对方刺我左上部，我用棍前端斜上挂出，继上右步，用棍把横打对方太阳穴。

3．回挑反撩（棍里藏身）

① 接上式，两手滑向把端，棍梢向上、向东砸下，右手把置于左腋下，左手高与腹平，左臂在上，两臂交叉；同时，提起右脚，膝高与腰平，胸向东成左独立式；目视棍

梢（图48—1）。

② 提起右脚后，再往前伸，未着地前，左手松把，置于体左侧略高于肩，面向东南，右手朝西南翻上绕一圈，置于体右侧略低于肩，使棍梢向后、向上、向前、向后下绕环；目视棍梢端（图48—2）。

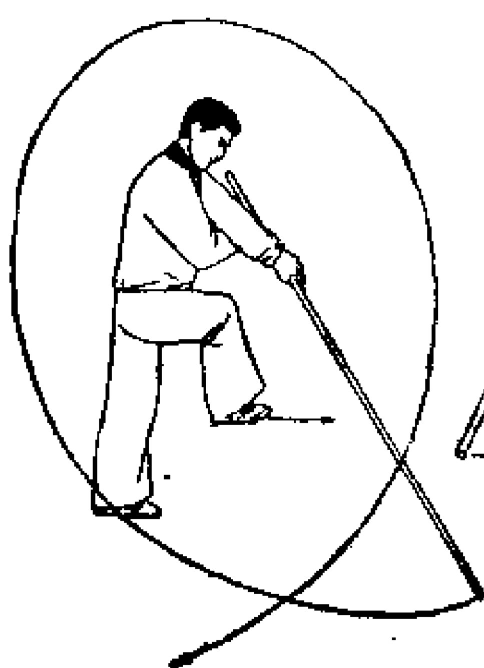


图48—1

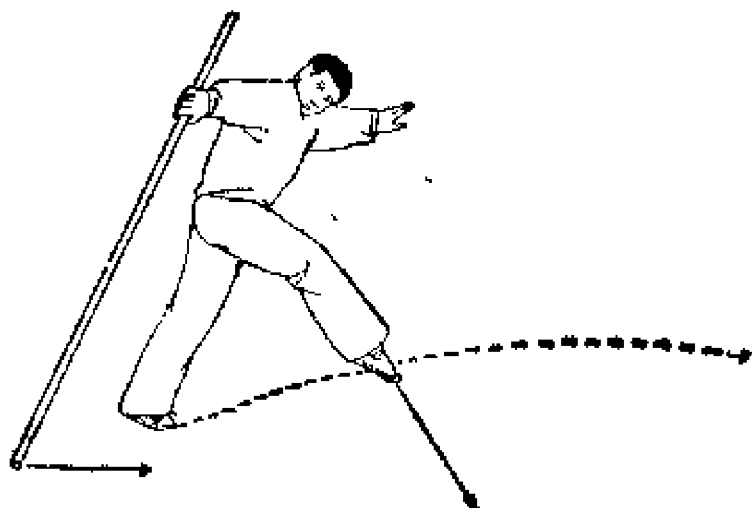


图48—2

③ 右脚向东落步，左脚蹬离地面再向东北落步，屈膝半蹲，右腿伸直成左弓步，胸向东南；左手置于头左侧上方，右手带棍，使棍梢顶拖地东行；目视南方（图48—3）。



图48—3

若对方闪过我右把，我随用左手棍前端砸击对方，如对方躲过我左手棍头，我即用右手抡棍撤步，准备迎劫来械。此式因动作繁杂，故分三动，练习时仍应连贯动作，一气呵成。

4．反身回挂（吹笛子）

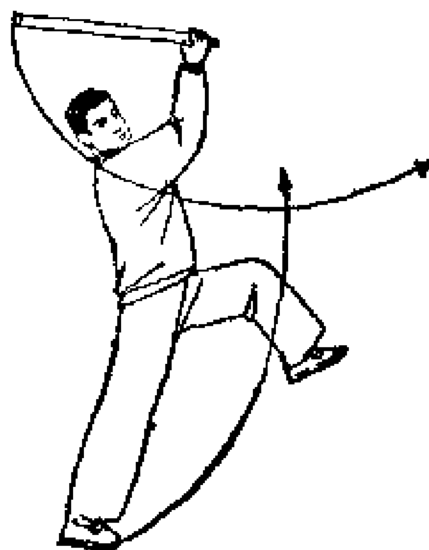


图49

接上式，两脚仍成左弓步；右手腕内翻，置于左前上方，使棍身向左、向上平托挂起于头前上方，略高于头，棍把棍头南北横平，梢顶朝右方，左掌按于右腕内侧，胸朝东；目视棍梢（图49）。

若对方向我上部刺来，我即用右手棍托起，挂托来械。

5．顺步推棍（顺水推舟）

① 接上式，左脚不动；右手向内极力翻把，使肘尖向下、向西南，左掌离开右腕，握棍把前端与右手相交叉；两手下落，两腕左屈，使棍向西南、向下、向东南下劫；使棍翻转的同时，提起右脚成左独立式，胸朝东北，上身微向前探；目视棍梢(图50—1)。

② 右脚朝东南落下，前踏一步成右弓步，双手握棍随右脚踏上之势向上、向左、向下绕弧，再朝东南下方推去，胸和右脚尖朝东南，目视棍梢(图50—2)。

③ 上动不停，左脚绕过右脚前上一大步成左弓步；双手握棍仍朝东南下方推出，推时微向右偏，胸及左脚尖向西

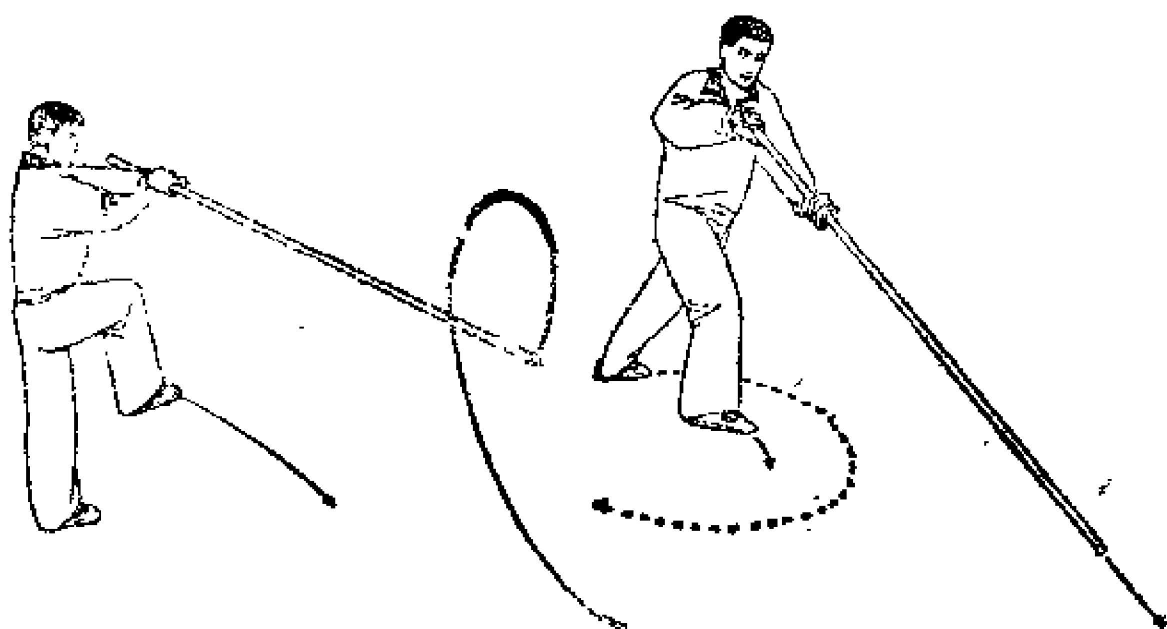


图50—1　　图50—2

南，右脚尖朝西北；目视棍梢（图50—3）。

④　上动不停；右脚再绕过左脚前一大步成右弓步；双手握棍仍朝东南下方推出，胸及左右脚尖朝东南；目视棍梢（图50—4）。

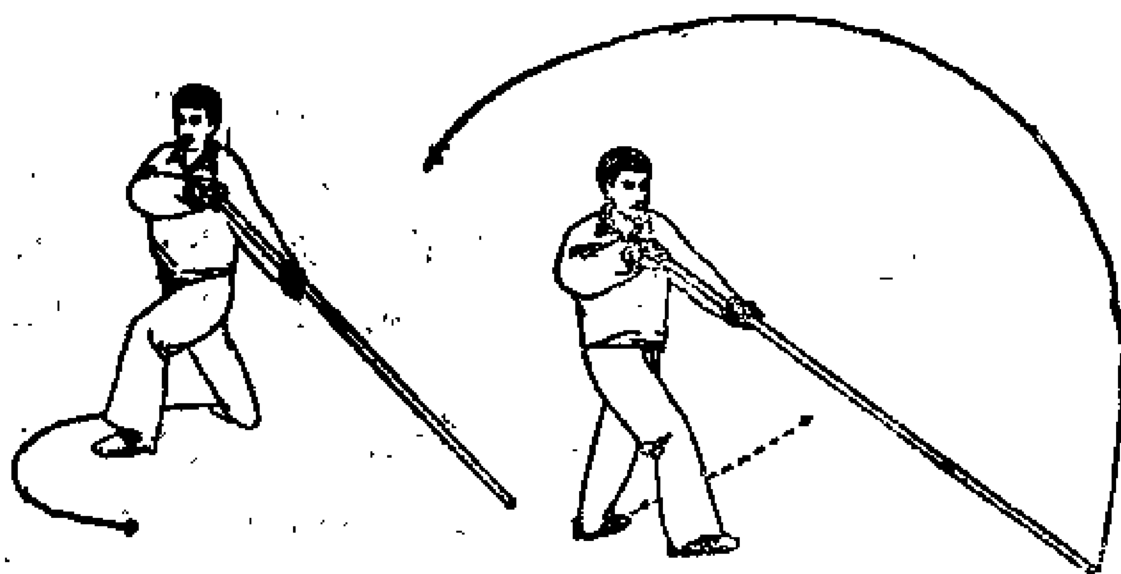


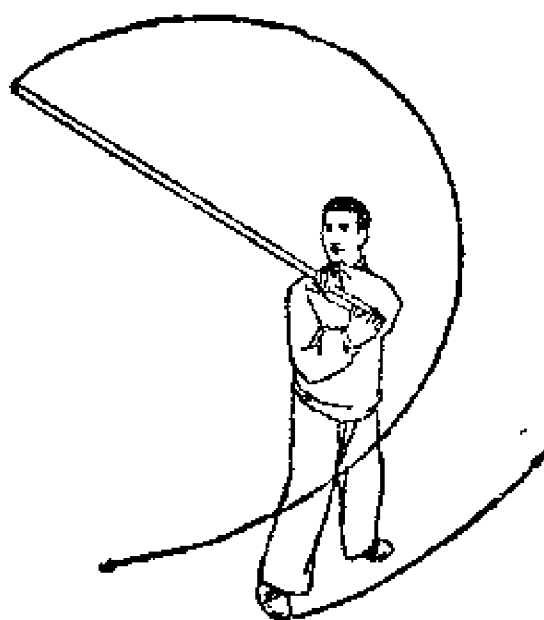
图50—3　　图50—4

若对方刺我右腿，我即提起避之，左手急握棍身滑去对

方来械，随连续进步顺势滑推对方手部。

6．弓步反扣(翻上枪)

接上式，左脚向东北上一步伸直，右腿屈膝成右弓步；左手滑向右手同握棍把，右手左推，左手后拉，两手交叉，左臂伸直，掌心向下，右臂屈肘，掌心向上，使棍梢向右、向上、向西南上方绕行，作抛物线向东南上方砸下，高过头顶，胸向东南；目视西南棍梢(图51)。


图51

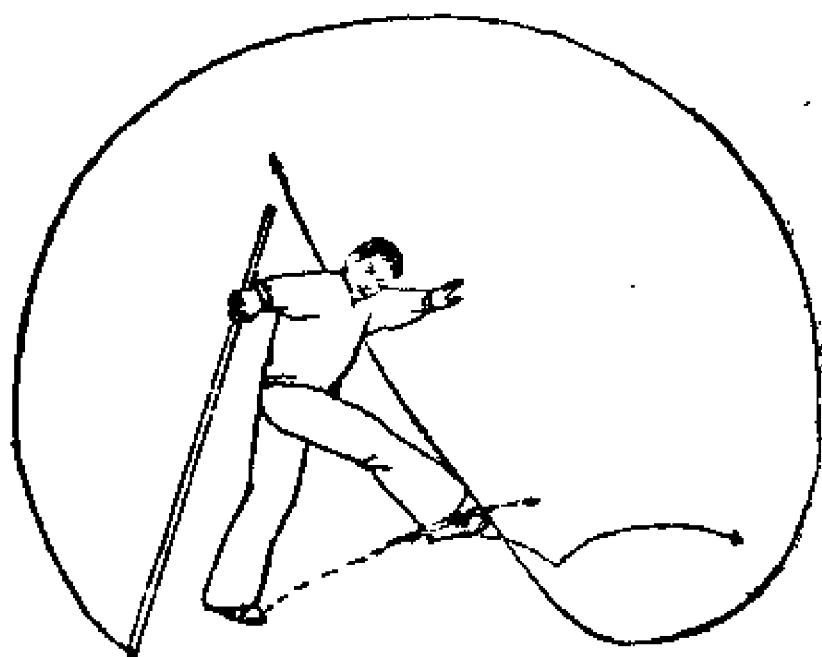
我用顺水推舟滑击对方手指手腕，如对方闪躲，我则出其不意翻把砸击对方头部。

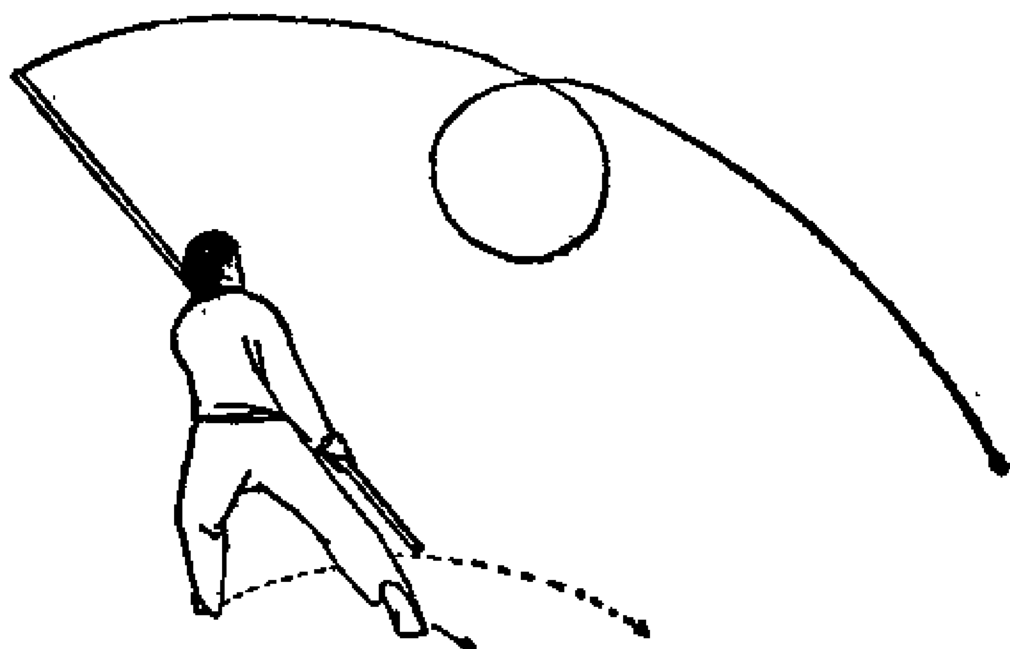
7．回身单劫

① 接上式，右脚向东北提步，不等落地，左手松把向左摆，高与肩平；右手握棍向上、向东北、向西南下方单劫；目下视棍梢(图52－1)。

② 上动不停，右脚向东北落步，左脚随后蹬离地面向东北落步，脚尖转向正北，屈膝半蹲，然后右脚再向东上半步成右虚步；同时，右手抡棍向右、向上、再向东落下，最后棍梢向西北左肩上方挂乜，左手接握棍身中段，胸向东北；目视东方(图52—2)。

为避开对方刺我中下部，我向东北后跳闪开，单甩右手


图52—1


图52—2

抡棍滑打对方来械或腕部，而后向左转体以防来械。

8．偷步双撩

① 接上式，右脚向正东移一步，脚尖外摆，左脚向东上步，上体右转，面向南成马步；同时，双手抡棍自西北上

方向正东砸下，棍身与膝同高；目视棍梢（图53—1）。

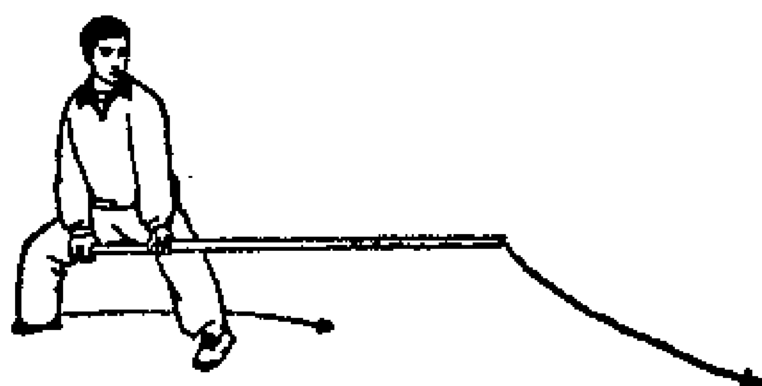


图53—1

② 右脚向左脚后插步，脚掌着地，两腿屈膝成偷步，两手握棍向东南推出；目视棍梢（图53—2）。

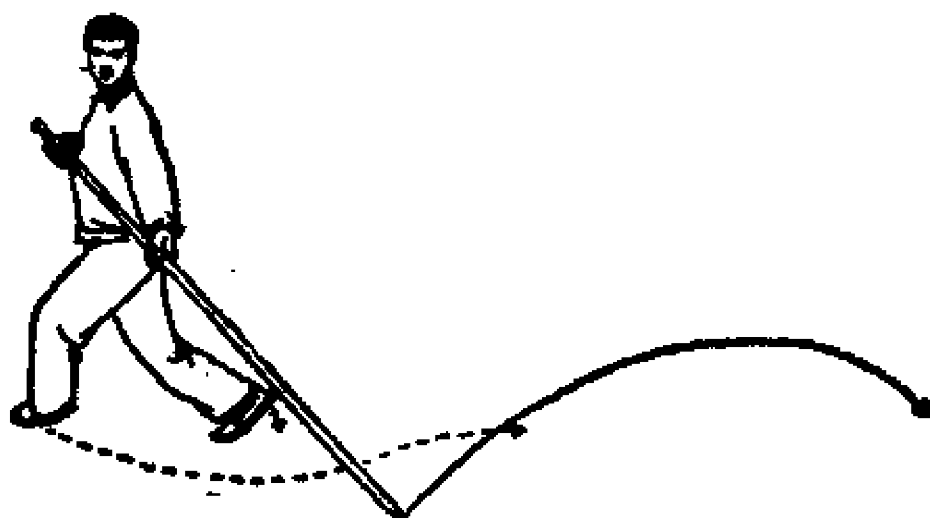


图53—2

③ 左脚向东上步，两腿屈膝，脚尖同朝正南成马步；两手握棍向东北绕行，再向正东着力劈下（应与左脚踏上配合一致），左手把置于左膝前，右手把置于裆前，胸向东南；目视棍梢（图53—3）。

若对方刺我右上部，我即将棍右搅撕开，若对方再对我中部，我随手再搅开来械，随进步随翻把力劈对方。

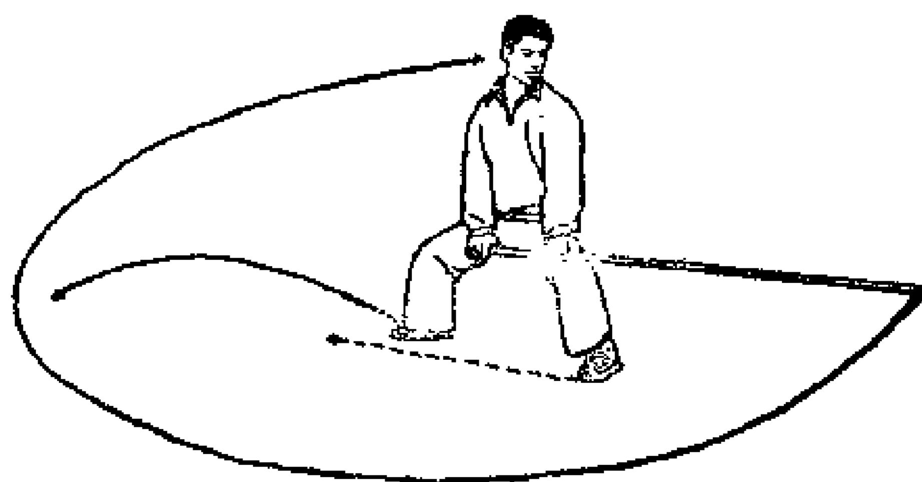


图53—3

9．回跳单撩（回跳单劫怀）

接上式，左脚顺原来方向往西跳回一步，右脚蹬离地面，顺原方向跳回向西落步；同时，左手撒把，右手握棍把

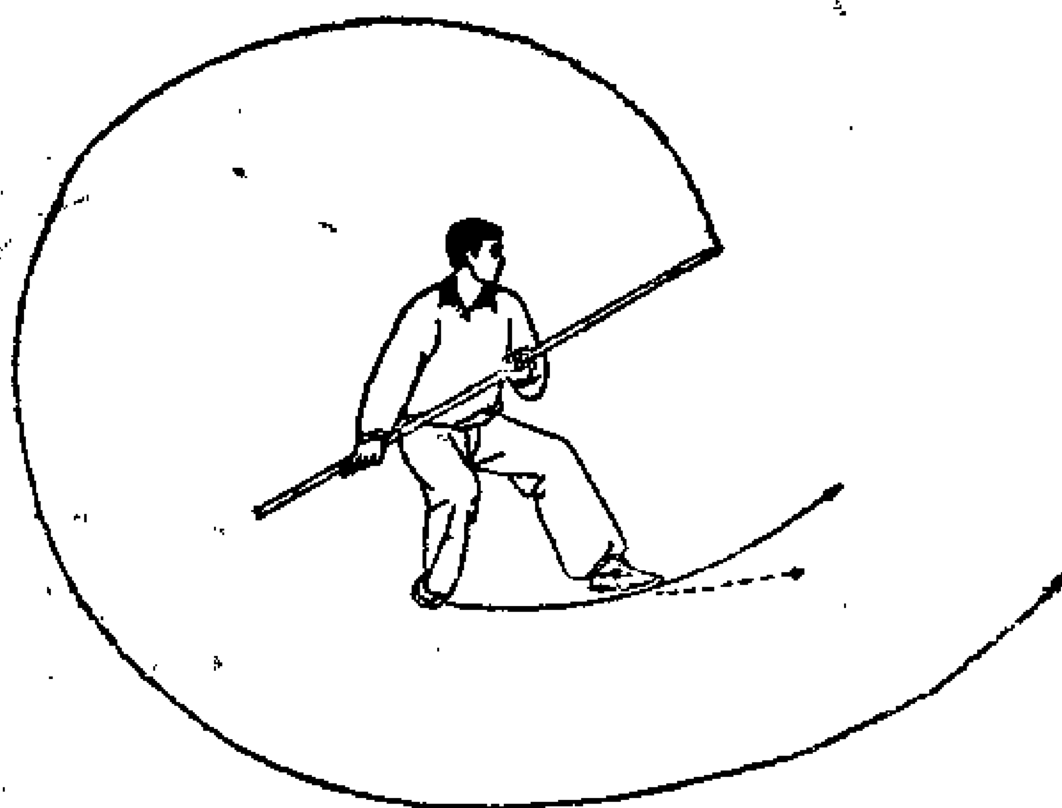


图54

从下往西后抽，待棍梢抽回身后时，复翻腕往上作弧形朝正东打下，不等棍梢落下，左手迅速托握棍身中段，胸朝东南；目视棍梢(图54)。

若对方从我右则刺我下部，我即后跳躲开，同时用棍滑击来械。

10、走跳双撩（走跳双劫）

① 接上式，左脚向东移步，膝伸直，右脚略离地面向正东上提；同时，双手握棍，使棍梢向上、向南、向下、向东撩起，左手变掌按于右手腕部；目视东南方(图55一1)。

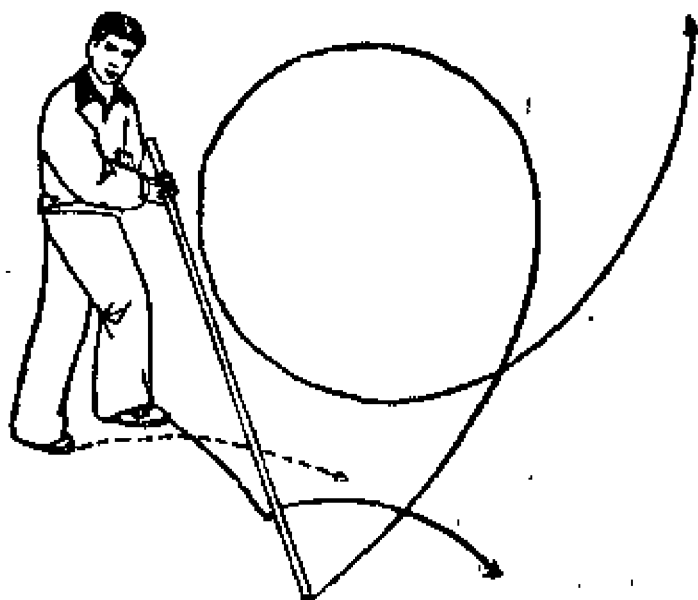


图55—1

② 紧接着右脚向东上一步，左脚随向正东跳一步，不等左脚落地，右脚再向东跳一步，落地后随即左脚落地，右脚再落地，脚尖着地，屈膝半蹲成右虚步；左手松离右腕，右手紧握棍把翻腕，使棍梢向上、向后、向下、向前、向上抬起，左手顺握棍中段，将棍梢带至体左上方，棍把朝右下方，胸向北；目视右前方（图55一2）。

若对方刺我右侧，我上左步拨开，复往前跳用棍击对方。

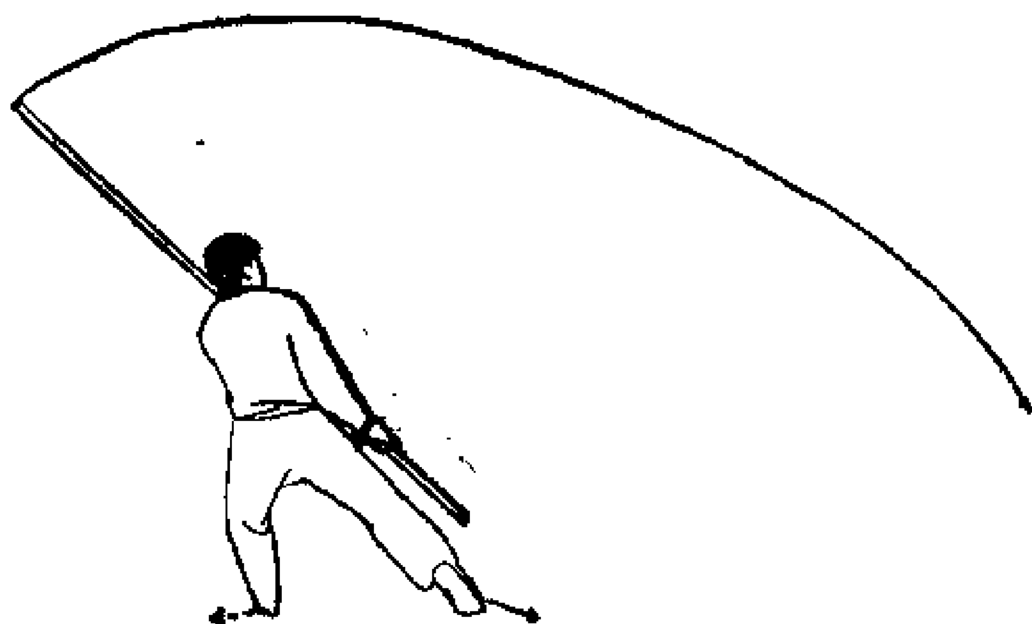


图55—2

11. 弓步劈棍

接上式，右脚向东上半步成右弓步；同时左手松棍，右手握棍把朝东方劈下，棍梢顶触地；左手变掌置于左额上方，胸向东北；目视棍梢（图56）。

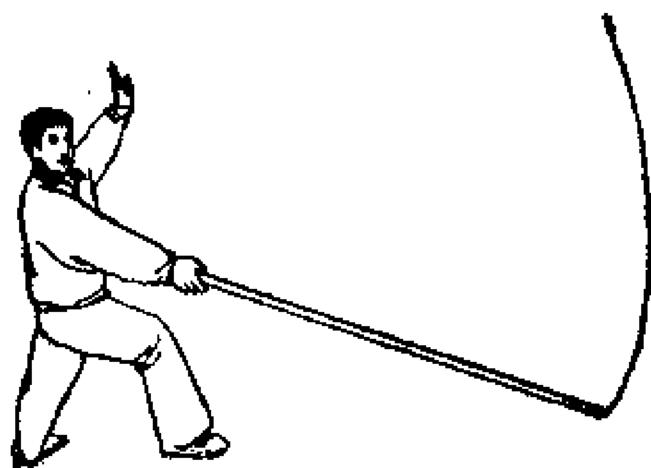


图56

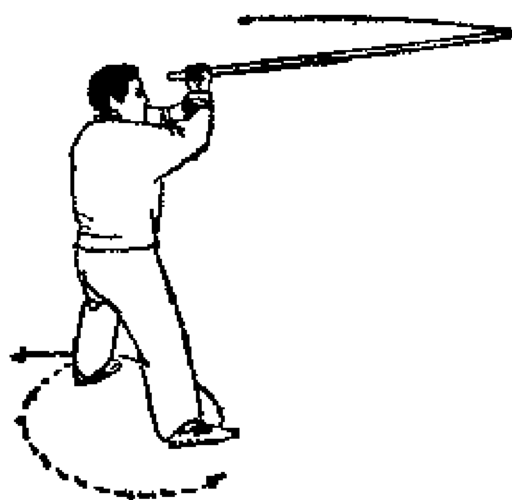
接上式不等对方换招，我再向前踏步，用棍直劈对方头部。

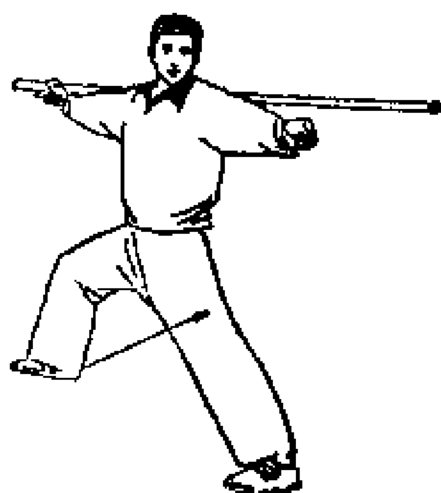
12. 弓步托挂（回身老僧撅衣）

① 接上式，右手将棍斜向左上方托起，棍头与头顶齐

高，左手扶于右腕内侧；同时，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步，胸由东北转向正北；扭头目视棍梢（图57—1）。

② 紧接着左右两脚原地互换步，左转体朝西南成右弓步；同时，右手将棍随换步转体之势，将棍身横担于右肩上，右臂伸直；左手掌变拳随转体之势，向正东打出，拳心向下；目视左拳打出方向(图57—2)。


图57—1


图57—2

动作姿势及用法同一、二合一一、二五式。

13. 蹿跳走出

① 接上式，上体不动，右脚提起，膝高与腰平，脚尖下垂成左独立式(图58—1)。

② 右脚朝西上一大步，左脚随之向右跨步，不等落地，右脚朝前纵跳，落地后右腿屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步，胸朝西南；目视东南(图58—2)。

若对方继续刺我，我即用纵跳步跳出，闪避对方来势。

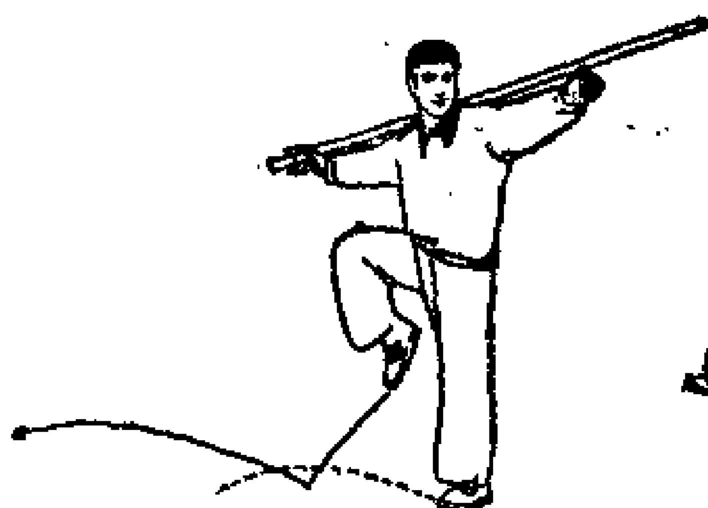


图58—1



图58—2

14. 转身劈棍（转身猛虎下山）

① 接上式，上体向左半转，同时左脚尖外摆向西南绕上一步屈膝，右腿屈膝，脚跟上抬；同时，左拳变掌，接握棍身；目仍向东平视(图59—1)。

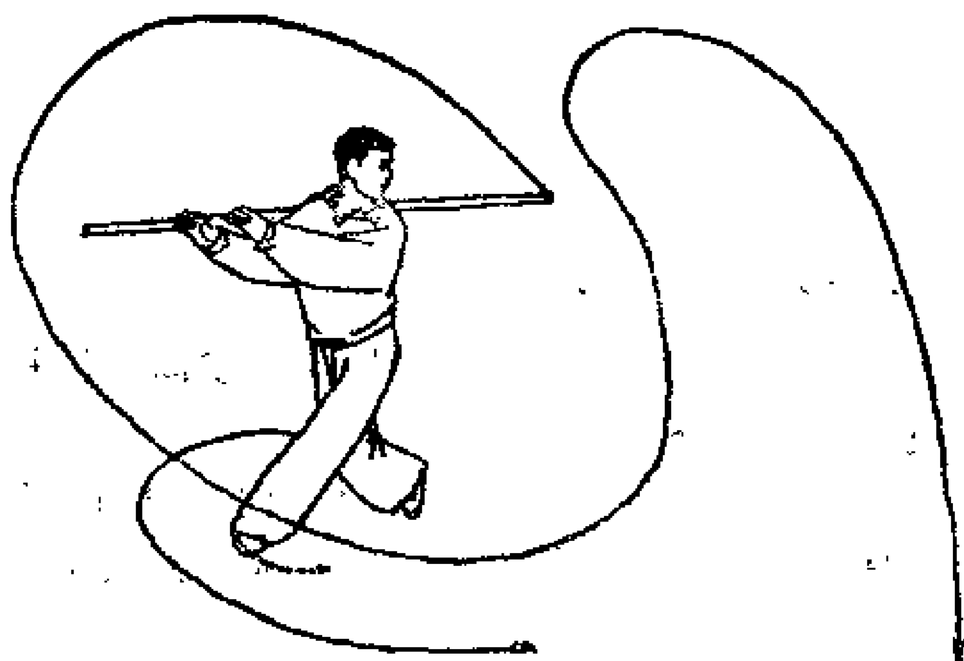


图59—1

② 右脚从左脚前转向正东踏上一步，胸及两脚尖同朝东北成马步；同时，双手握棍，用棍梢朝正东斜劈而下，两臂在胸前交叉，左臂在前；目视棍梢（图59—2）。

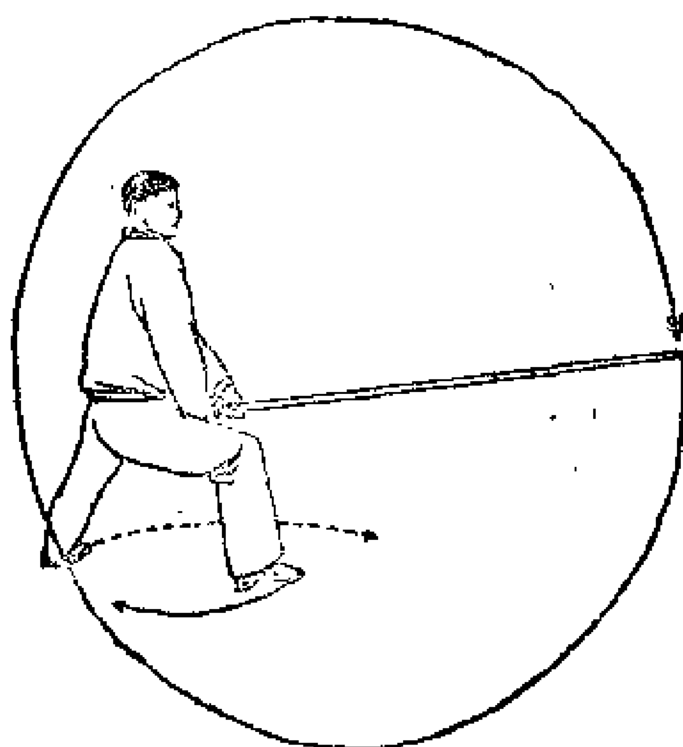


图59—2

若对方再追刺我，我急左转身闪开，双手握棍朝对方来械斜劈而下。

15. 翻身劈棍（饿虎扑食）

接上式，两脚原地跳起向右转体；同时，双手使棍梢向下、向西、向上、向东绕环朝原方向劈下；随棍劈下之势双脚落地，成为胸及两脚尖朝南的马步；左手放于左膝前与膝同高，右手置于裆前；目视棍梢(图60)。

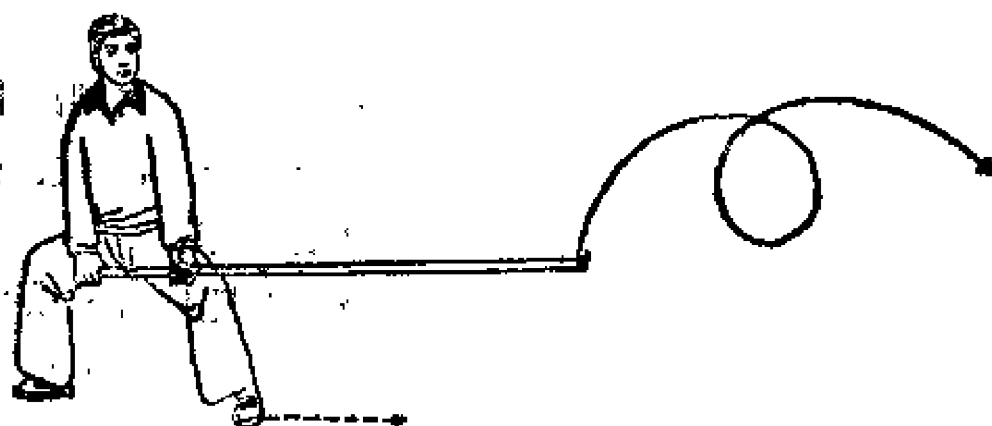


图60

若对方躲开我棍，我紧接着向右翻腕转身再朝对方斜劈。

16. 弓步抵棍（明封一枪）

接上式，左脚朝东上一步成左弓步；同时，双手持棍，使棍梢向前、向上、向后、向下绕圈，朝东探身封出，右臂在前伸直，左手握棍把置于左臂腋下处，胸及两脚尖同朝东南；目视棍梢（图61）。

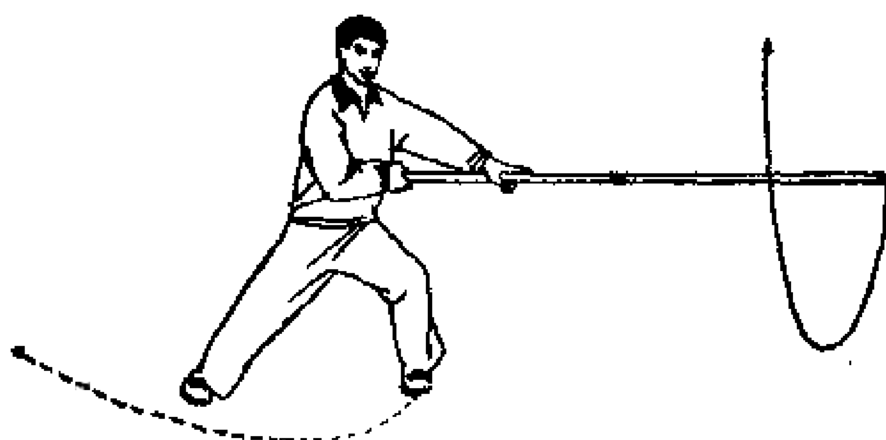


图61

若对方向我右上刺来，我即用棍前端从底翻上封住来械。

17. 退步缠拦（缠拦回身）

① 接上式，左脚经过右腿前向西盖步，右脚跟上抬，两腿屈膝；同时，双手将棍向前、向上绕进，再朝左上方挑出，胸及两脚尖同朝西南；扭头目视棍梢（图62—1）。

② 右脚向左腿后插步，屈膝半蹲，左腿伸直成横裆步，同时，双手持棍向下、向前、向上绕行，再向左上挑出；目随划弧上挑之势视棍梢运转（图62—2）。

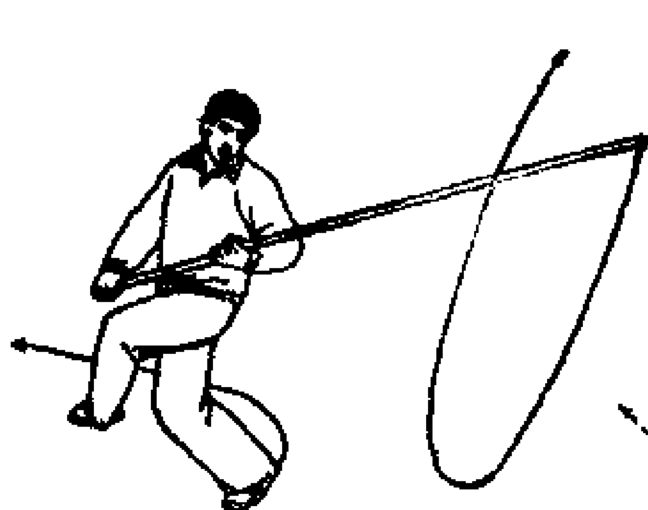


图62—1

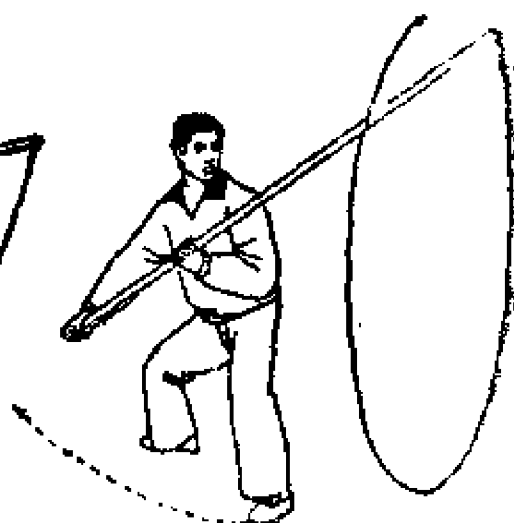


图62－2

③ 随后左脚再经过右脚前向西盖步，右脚跟上抬，两腿屈膝；同时，双手将棍向前、向上绕行，再朝右肩上方挑出，胸及两脚尖同朝西南；目随棍梢运转（图62—3）。

④ 再照上述1、2、3动作姿势后退四次，总共连退八步，最后定势（图62—4）。



图62—3

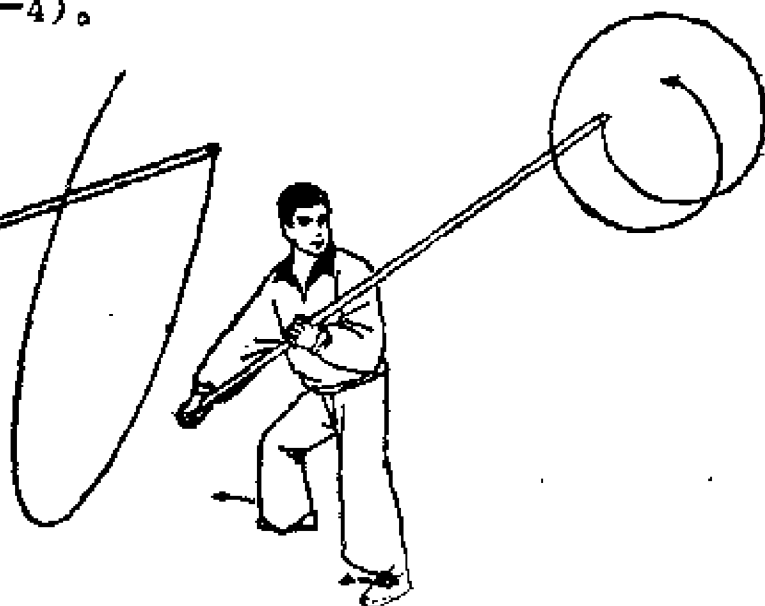


图 2—4

18．虚步缠封（闭步小缠封）

接上式，右腿屈膝半蹲，左脚收回半步屈膝，脚尖点地成

左虚步，胸朝东南；双手握棍使棍梢向后、向上、向前连续缠绕二周（此为小缠封），再将棍梢上崩，左臂在前伸直，右手把置于裆前，两拳心同朝上；目视棍梢(图63)。



图63

若对方向我中部刺来，我用缠封缠出后，急用棍头上挑对方手腕。动作、用法与一、二合二〇式相同。

19．进步砸打（进步棍打节节高）

① 接上式，左脚向东上半步，脚尖外展向北，右脚随后朝东上一大步，胸及两脚尖同朝东北；同时，双手滑向梢端，右手将棍把向上、向东北砸下，棍把与胸同高，右臂略屈肘，左手握棍身靠近左腰侧，目视棍把(图64—1)。

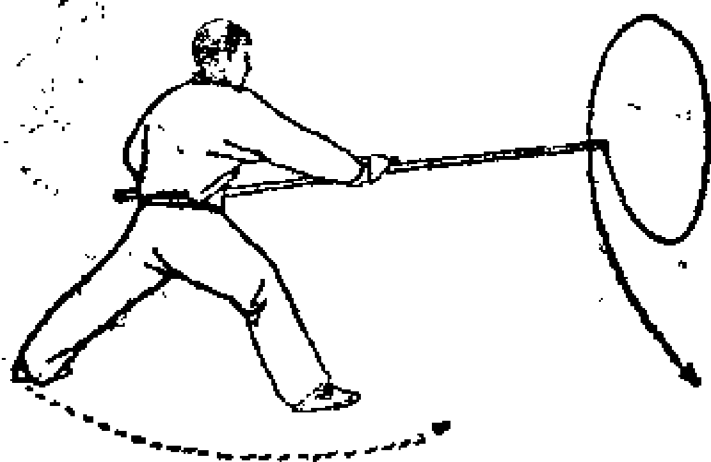


图64—1

② 左脚向右腿后插步成偷步；右手将棍把向下、向上、向下、向南绕一周；目视棍把(图64—2)。

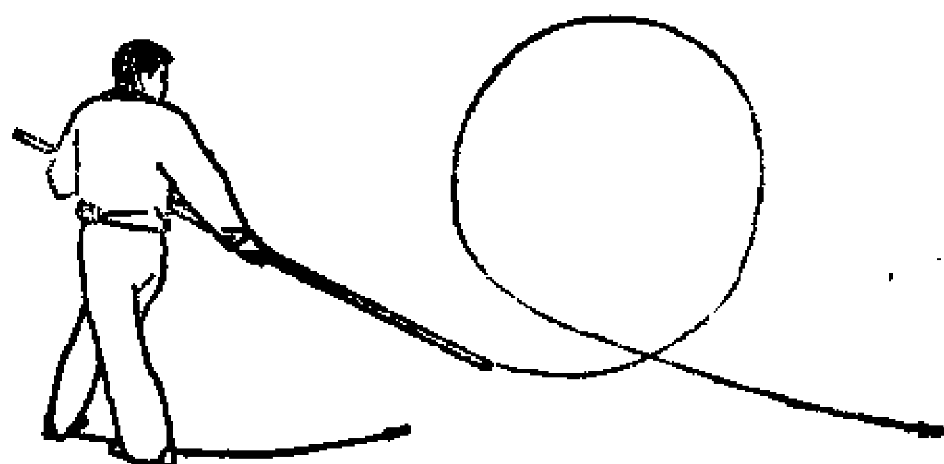


图64—2

③ 右脚经左腿前向东上步成右弓步；同时右手棍把向南、向上、向北再向下绕圈，再向南戳直，胸及两脚尖同朝东北；目视棍把(图64—3)。

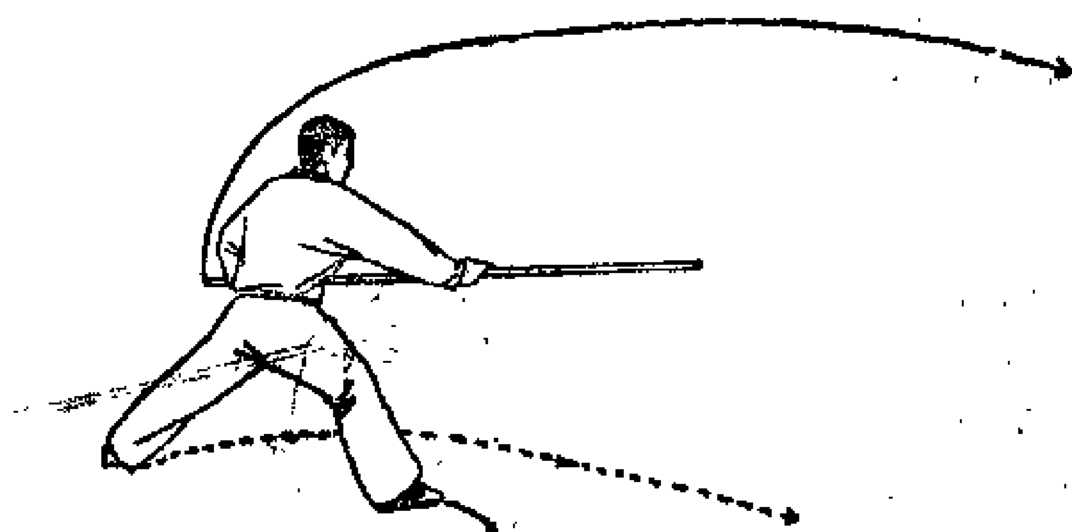


图64—3

④ 右脚向前微移外展，左脚向东上一大步，胸及两脚尖同朝东南成左弓步；同时，左手将棍梢向上、向东、向下

砸，等棍梢将下砸时，左手掌由拳眼对棍梢迅速转掌，使小指转向棍梢，两手虎口相对；左臂在前伸直，棍头与西门同高，右手握棍后端靠近裆前；目视棍梢（图64—4）。

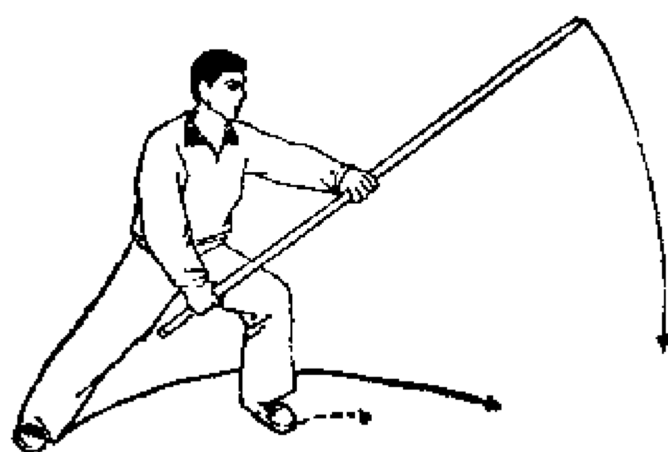


图64—4

⑤ 右脚再向左腿后插入，左手棍梢再向下落，右手屈肘高于腰平，左手伸直置于左胯侧，胸及两脚尖同朝南；目视棍梢（图64—5）。



图64—5

⑥ 左脚由右腿前朝东上一步成左弓步；同时，左手棍梢向上再向南绕弧下砸，棍梢距地面约一寸，左臂伸直，置左膝内侧，右臂屈肘，右手靠右腰前部，胸及两脚尖同朝东南；目视棍梢（图64—6）。

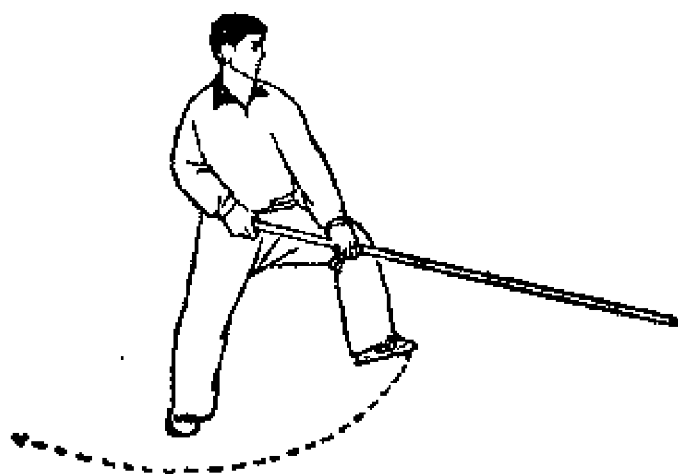


图64—6

若对方向我左上部刺来，我先用左棍头拨开来械，后进右步，用棍把打击对方兵器，再偷步用棍把直捣对方胸部，左右手、左右步均可交替进攻，连贯不已。

20. 退步碾棍（猛虎碾尾）

① 接上式，双手对握棍身原式不变，左手棍梢向上、向后、向下绕一圈落原处；同时，左脚经右腿前向西盖步；目下视棍梢（图65—1）。

② 右腿自左腿后向西退回半步，脚尖着地，靠近左脚成丁字步；同时，右手把下压，左手把上翻使棍梢自下往上挂，胸及两脚尖同朝正南；目随棍梢运转（65—2）。

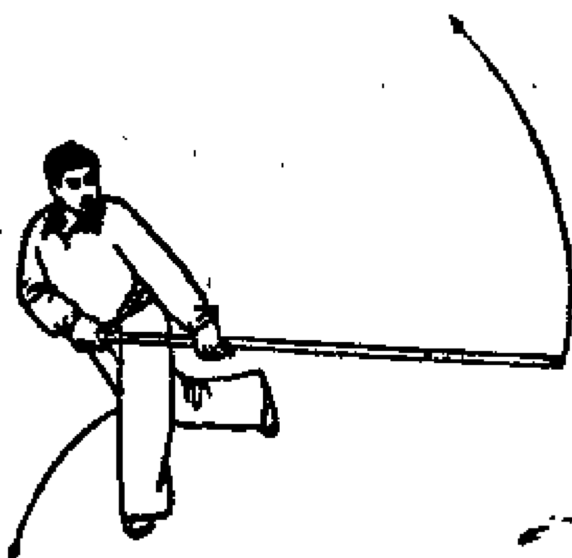


图65—1

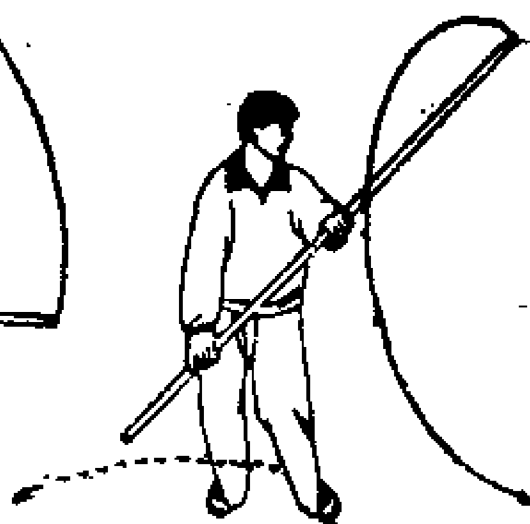


图65—2

③ 左脚再经过右腿前向西盖步，同时，左手把上抬，棍梢向前、向下绕行一周，胸及两脚尖仍朝正南；目视棍梢（图65—3）。

④ 紧接着右脚向西退步；靠近左脚略似丁字步；同时，右手下压，左手上翻使棍梢自下往上挂，胸及两脚尖仍朝南；目随棍梢运转（图65—4）。

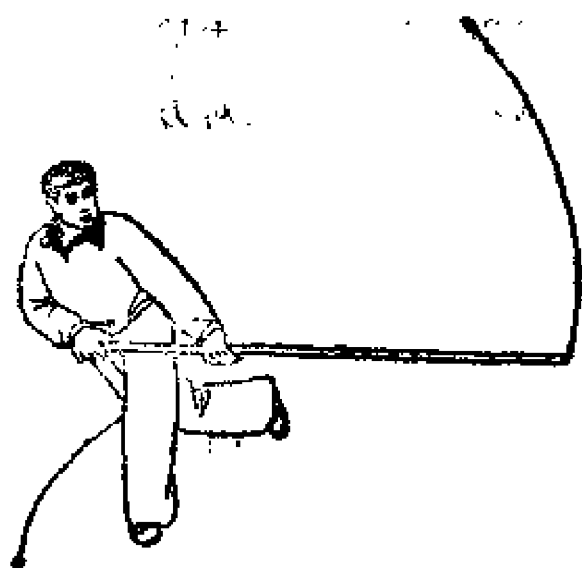


图65—3



图65—4

⑤ 再依上述1、2、3、4动作姿势，向西连退四步，棍头亦随退步，随缠一圈，总共连退八步。

此为避敌锐气的退式，若对方刺我中部势不可挡，我即用左手棍头随退随连缠带封，拨打对方来械。退步动作须用“踏步式”。此即六合棍歌诀所云：“后带八步紧缠身”，为一种阴手棍法。

21. 转身打把

接上式，上体右转胸向西南，左脚跟落地内扣朝向西南，屈膝半蹲，右腿随即伸直，脚跟着地脚尖上翘成勾子步；随转身之势，左臂屈肘，右臂向西北方挺直伸出，使棍把向正西



图66

捅出；目视棍梢(图66)。

在连退之后，如后方另有一敌背后偷袭于我，我即出其不意急向后转体，用棍把伸出直捣敌胸或面门。

22. 转身舞花 （转身舞花抵比）

① 接上式，右脚尖外摆落地，左脚随向西上步，脚尖点地成左虚步，胸向西北；同时，左手上翻将棍梢向上、向前下扣，右手将棍把挟于左腋下；目视棍梢（图67－1）。

② 上动不停，左脚跟落地，脚尖内扣，上体右转，随将右脚经左脚后向西插步，再向后右转，右腿屈膝半蹲，左脚尖点地成左虚步，胸向东南；同时，左手将棍梢随转身之势斜向东南方地面比去，胸及两脚尖朝东南，左臂在前伸直，右手握棍把置于胸前；目视棍梢(图67－2)。

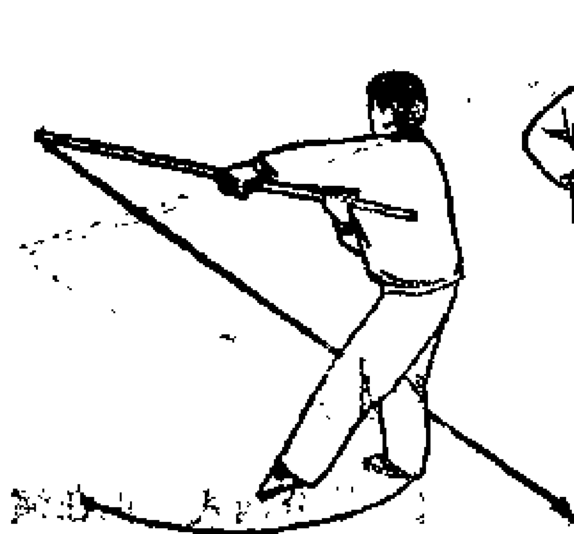


图67—1

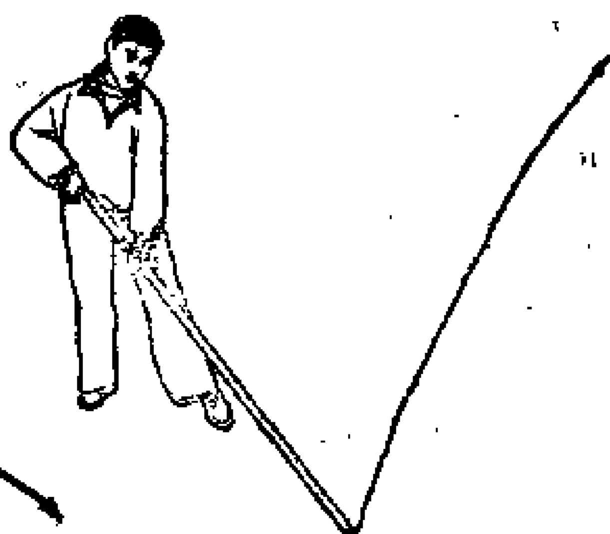


图67—2

接上式，若对方后退躲闪过我捅出之棍，我随势上步继续用左手棍头迎面砸下，同时后转身，再用棍头横扫背后偷袭我下部的来械。

23. 抹眉下扎

① 接上式，左脚提起，脚尖下垂成右独立式；同时，左手持棍翻腕屈肘置于左肩前，左手向左平拉，将棍梢向上、向北平划与眉同高；目视棍梢（图68—1）。

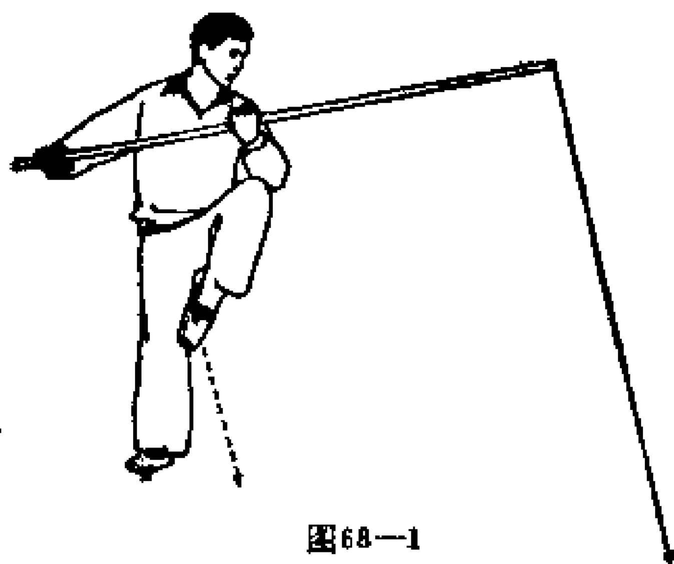


图68—1

② 左手滑向把端，双手前送，将棍梢突然下落直向东方地面扎下；同时，左脚下落，脚尖点地，右腿屈膝成左虚步，胸朝东南；目下视棍梢（图68—2）。

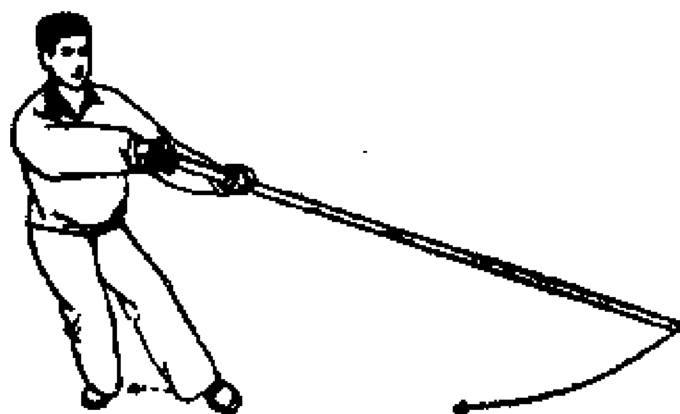


图68—2

棍头向下抵比扫开来械后，急翻腕将棍头底漏而上向左平扫对方眉眼，对方若向后闪开，我又出其不意将棍头突然翻下迎扎对方脚面。22、23原为一式，由于一式连接四手对敌棍法，虽简实繁，故分两式。但在演练时应动作连贯，一气呵成。

24. 并步收势

接上式，上体左转，面朝正东，收回左脚，向右脚并步站立；左手离开棍身垂于左胯旁，掌心朝里，右手握棍把靠

近右胯，棍梢落地朝正东；目向东平视(图69)。

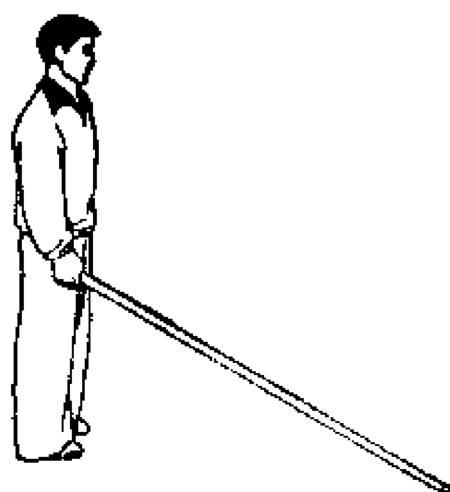


图69

四 合

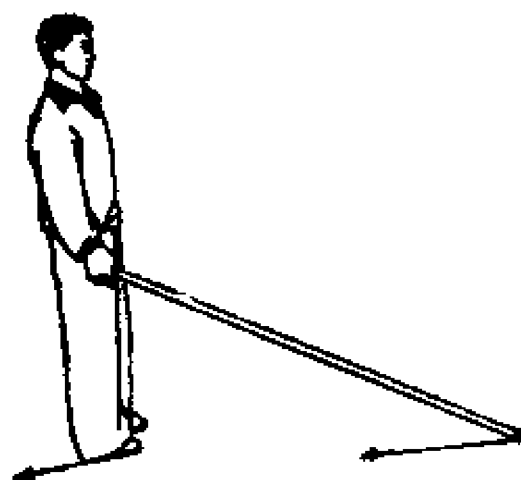


图70

预备势

面朝东并步站立；双手下垂，左手成掌，掌心向里置于左胯旁，右手握棍把，棍梢顶地朝前下方；目视前方(图70)。

1. 独立刺扎（劈地开天）

① 右脚向后退步，屈膝半蹲，左脚尖着地成左虚步；同时，右手后摆直臂，使棍梢向后略移，左臂屈肘上举置于头左前方，掌心向上，胸及左脚尖同朝东南；目视前方（图71—1）。

② 右脚后退之后略停，复往前正东上步；同时，右手

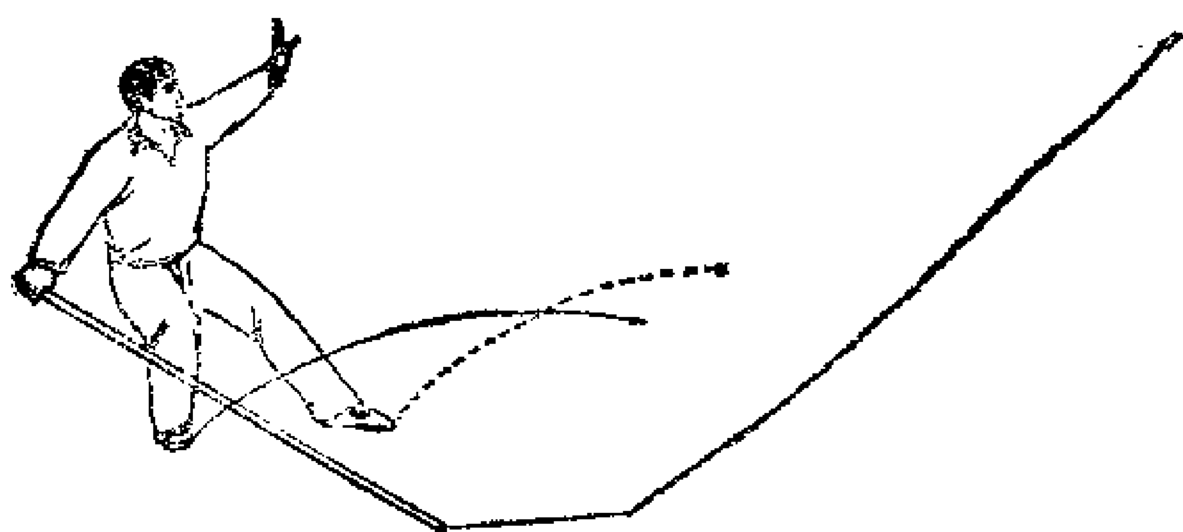


图71—1

将棍头顺地面向前播出，再复上刺与面门同高，左脚蹬离地面，屈膝上提，脚尖下垂成右独立式；目视棍梢（图71—2）。

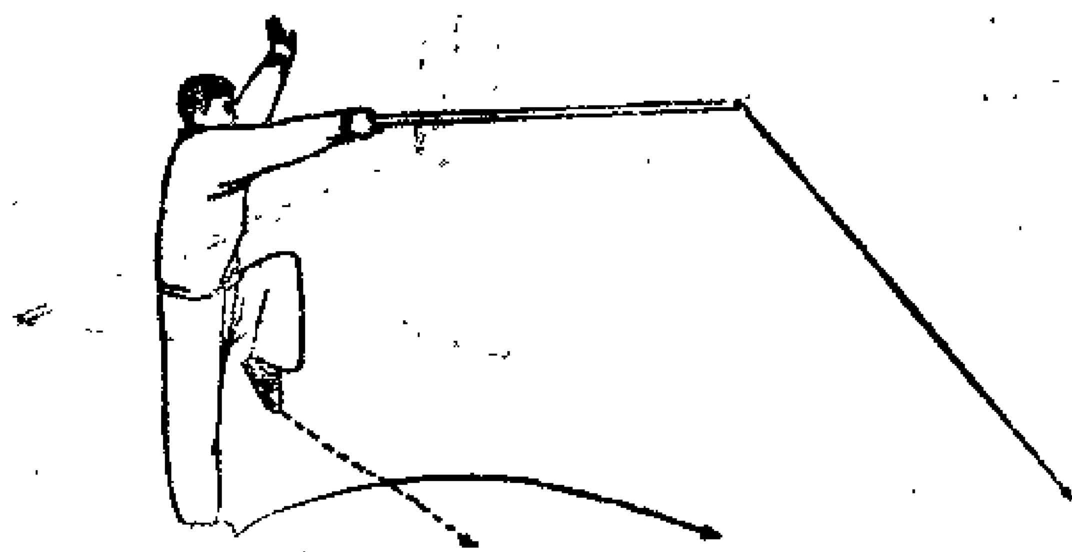


图71—2

③ 左脚向东落步，右脚插入左腿之后，脚掌着地，两膝屈膝，右手棍梢落下触地；同时，左手落下接握右手前之棍把；目视棍梢(图71—3)。

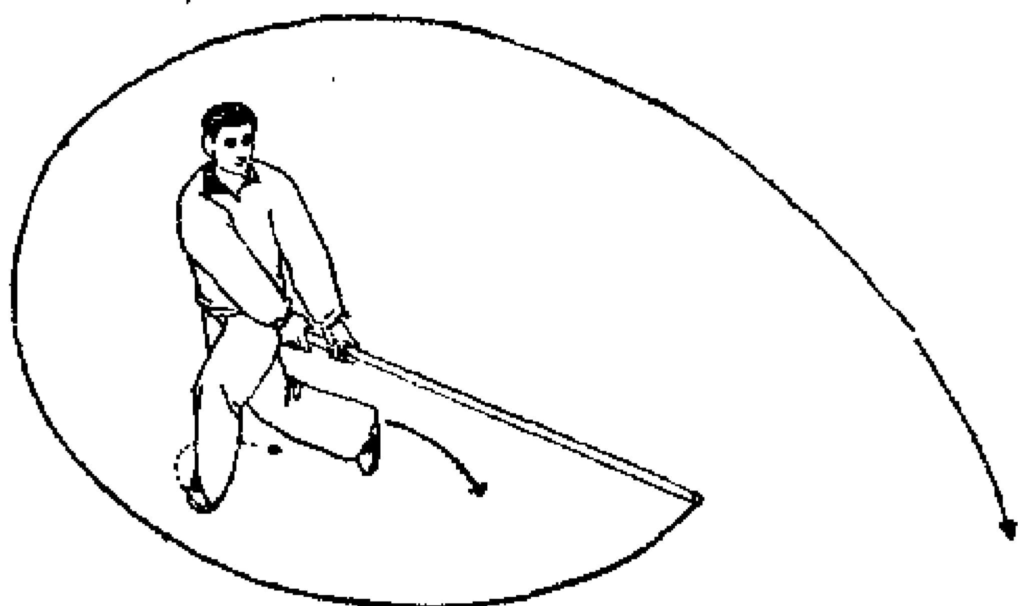


图71—3

④ 随后，左脚尖内扣，右腿内转落地，上体右转，面向东北成右弓步；同时，双手握棍随上体右转棍到前胸朝北后；左手松把，右手持棍向上、向东下劈；左臂屈肘，掌心向上架于额前，右臂伸直使棍梢顶地；目视棍梢（图71—4）。



图71—4

此式为出击之法，我出其不意纵跳上前用棍前端直捣对

方中部，若对方后退，我又用倒插步用棍头向对方砸下，不等对方换招，我又急转身单手将棍向对方头部劈下。

2. 撤步滚身

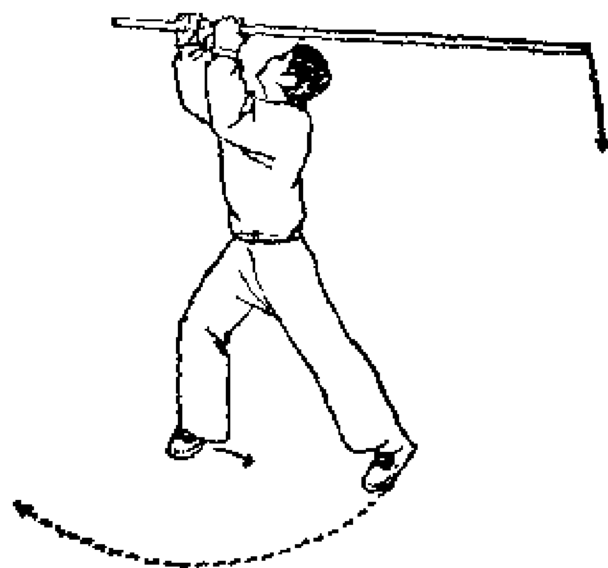


图72—1

① 接上式，右脚向西北退步，胸向西南；同时，左手按握棍后端，两手握棍，棍梢上托，略高于头顶，上体略仰；目视棍梢（图72—1）。

② 左脚经右脚向正西上步；同时，身躯在棍体下左转向东做一翻身，棍梢略上抬向东，原处不动；目视棍梢(图72—2)。

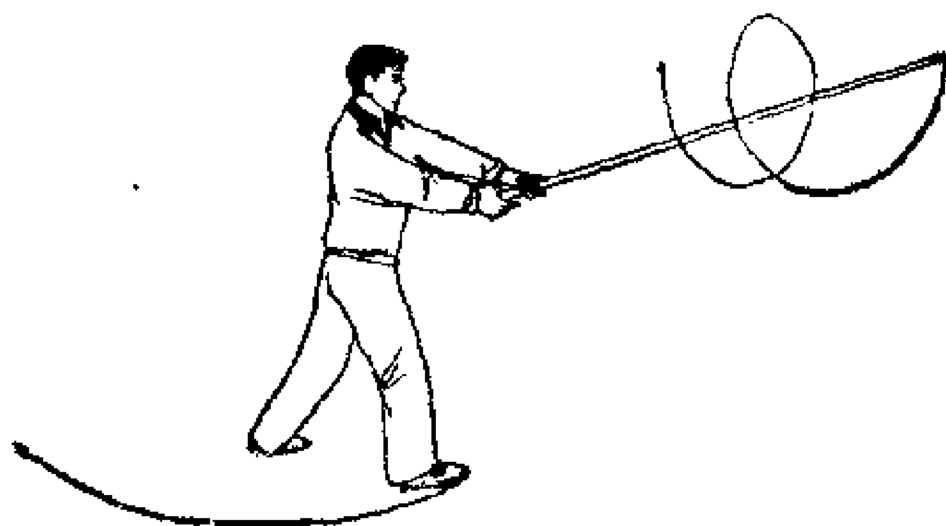


图72—2

③ 身躯在棍体下翻转后，右脚再经左腿外向西退一步，胸向东南，右膝屈膝半蹲，左脚收回半步，脚尖点地成

左虚步；同时，双手持棍将棍梢向下、向南、向上、向北作一缠绕，胸及两脚尖同向东南；目视棍梢(图72—3)。

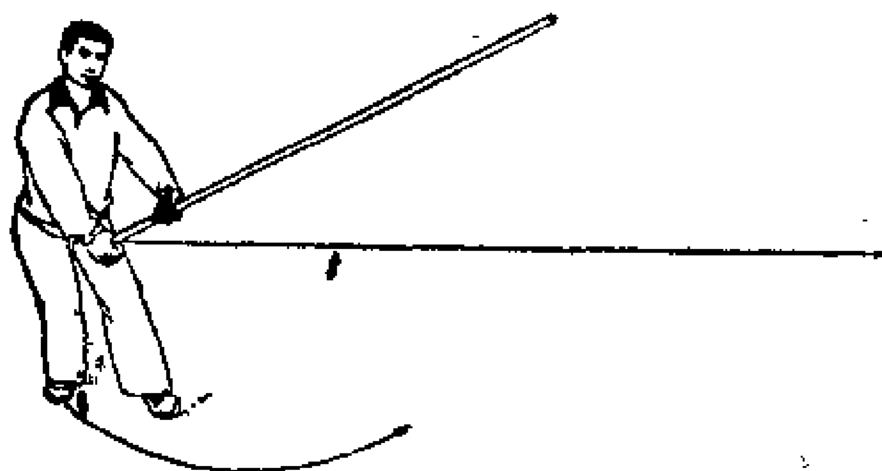


图72—3

若对方用枪或棍点我头部，我即后退用棍上架并急转体，若再刺我中部，我随退步用缠封封出，随上挑对方腕臂。

3. 弓步挂耳（上右步打挂耳）

① 接上式，左脚前移小半步，脚尖外摆，随后右脚前上一大步成右弓步，胸向东北；同时，两手滑向梢端，右手将棍把朝东斜上方击出；目视棍把（图73—1）。

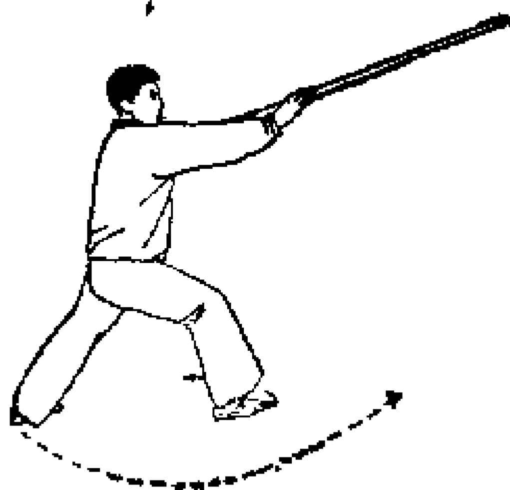


图73—1

② 左脚经右腿后插步成偷步，胸向北；同时，两手握棍，使棍梢略向西移，右臂在前伸直，拳心向下，左手拳心向上；目视棍把（图73—2）。

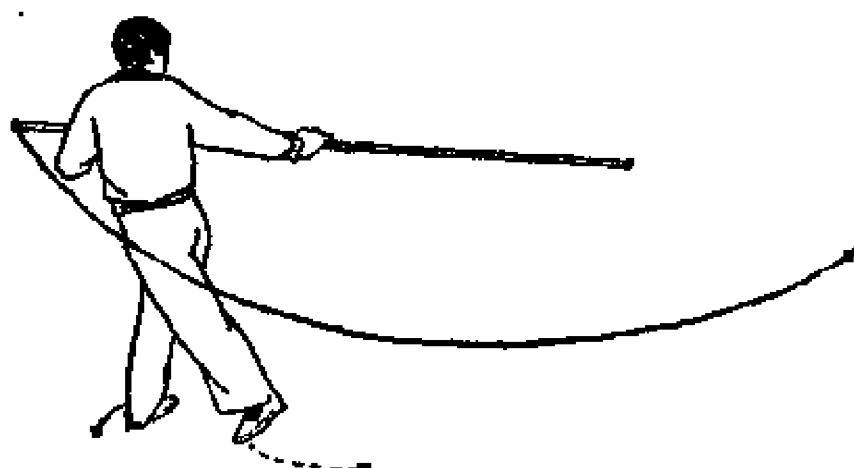


图73—2

若对方刺我上部，我用棍前段斜上挂出，继上右步用棍把横打对方太阳穴，再偷步以备下式。

4．转身横撞（转身迎风）

① 接上式，左转体成左弓步，前胸由朝北顺西转向东南；同时，双手握棍使棍梢顺胯、颈朝正东捅出；左臂在肩上方，右臂伸直置于右肩侧；目视棍梢(图74—1)。

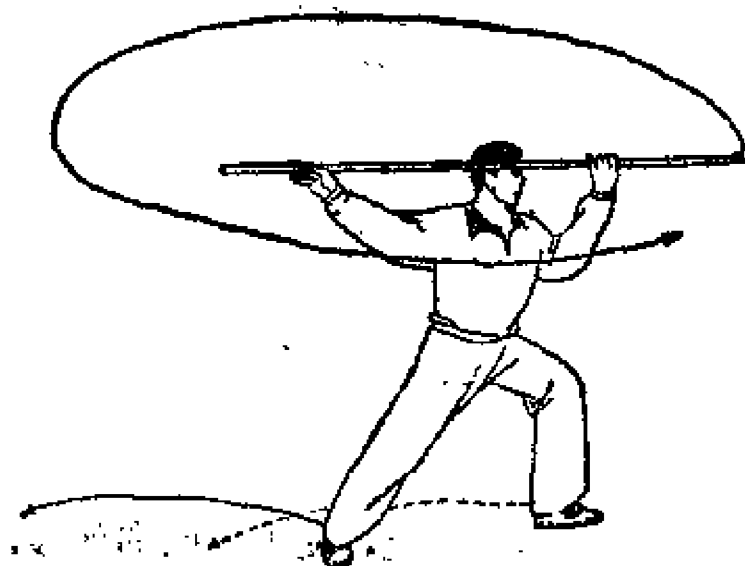


图74—1

② 上动不停，左脚向西退步，屈膝半蹲，右脚再向西退步，腿伸直成左弓步；同时，双手握棍在头上两臂交叉，然后分开，使棍梢在头上作逆时针方向平面绕圈，略高于

头，右拳心向下，左拳心向上；目视棍梢（图74—2）。

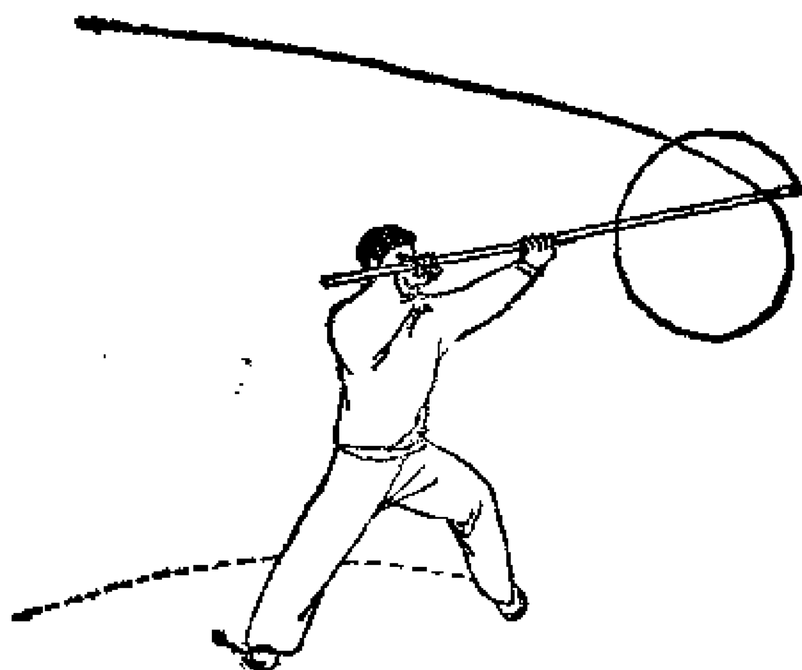


图74—2

③ 左脚向西退步，屈膝半蹲，右脚收回半步，脚尖着地成右虚步，前胸及两脚尖同朝东北；同时，两手握棍，使棍梢向南、向下、向北、向上、向西环绕，最后棍斜立于左肩外；左手略高于头，右手在腹前；目视东方（图74—3）。

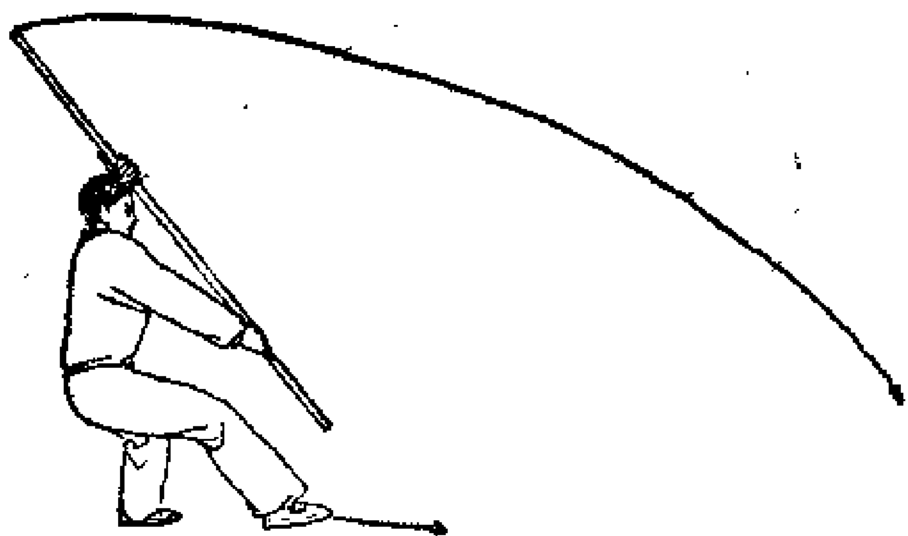


图74—3

我在用棍把打对方太阳穴时，不等对方变招，急转身用

棍头直捅对方头部或胸部。若对方后闪，我复用棍前端横打对方咽喉，后闪身退步待对方变招。

5. 弓步挑打（勒马挑灯）

① 接上式，右脚向东上步成右弓步；同时，双手持棍作抛物线形朝上右步方向斜劈而下，左臂在前伸直，棍梢顶地，右手置于右腰侧，两脚尖同朝东北，胸朝东南；目视棍梢（图75—1）。

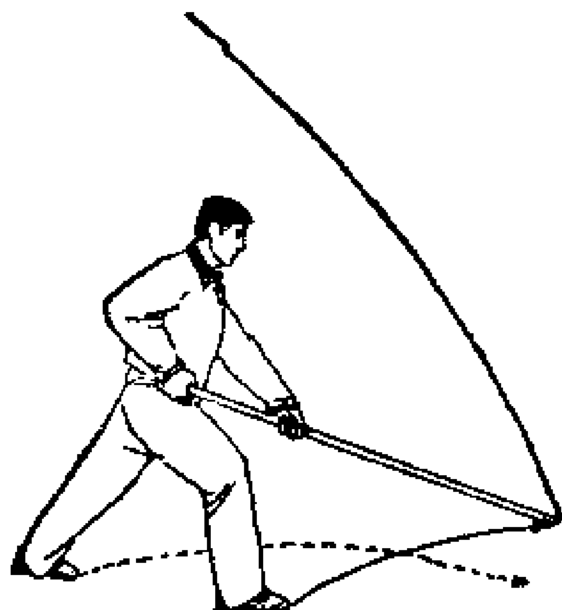


图75—1

② 左脚再朝前上步，右脚蹬离地面，人体腾空；在双腾起的同时，双手持棍向左前上方斜向挑起，左臂屈肘高于肩，右手把置于胸前，

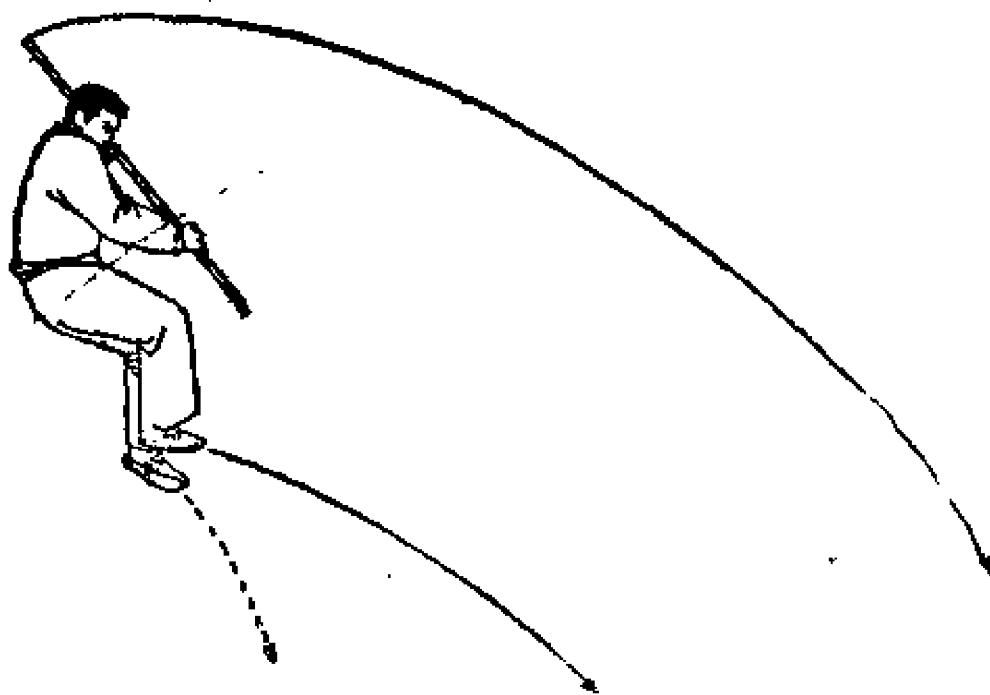


图75—2

胸及两脚尖同朝东北；目平视前方（图75—2）。

③ 左脚落地腿伸直，随后右脚落地屈膝半蹲成右弓步；同时，双手持棍向上、再向东南方斜劈而下；目视棍梢（图75—3）。

若对于刺我右下部，我双手握棍腾空跳起，复上前一步斜劈而下。

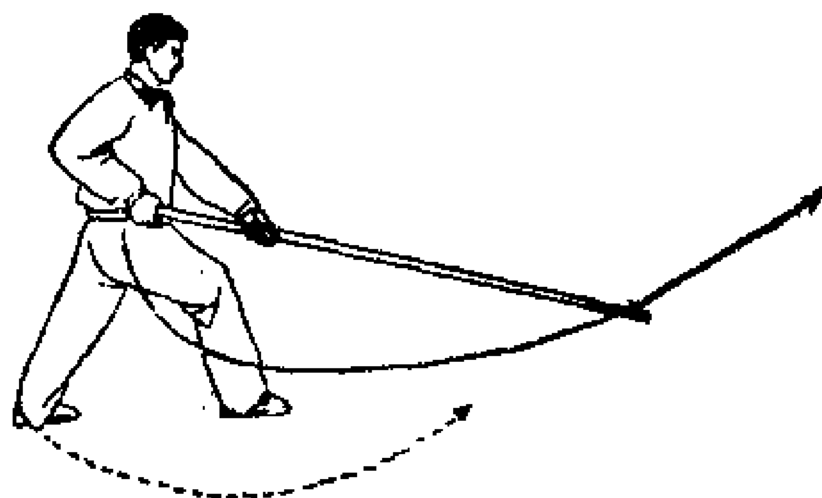


图75—3

6. 上步抵打（上步抵打一把）

接上式，左手将棍梢端朝左肩上方斜挑，目随视；上体同时左转，胸向西北，左脚向右腿后侧插一步，脚尖着地成偷步；同时，两手把略松滑向棍身中端，使棍把向东北斜下打出，右臂伸直，左臂屈肘，棍梢段紧贴左肩；目视棍把（图76）。



图76

若对方再刺我上中部，我复用棍前段斜上挑开，随

偷上右步用棍把打击对方腿部以下。

7. 转身双撩

① 接上式，由双脚为轴，上体左转，胸向东南；同时，双手持棍使棍梢向下、向上、向东方斜上撩出，离于面门；目视棍身(图77—1)。

② 右脚经左脚前向东上步，脚尖点地成右虚步；同时，将棍梢端作逆时方向绕行再向左肩侧上斜挑，置于左肩外侧，两臂屈肘，胸及两脚尖同朝东北，同向东平视(图77—2)。

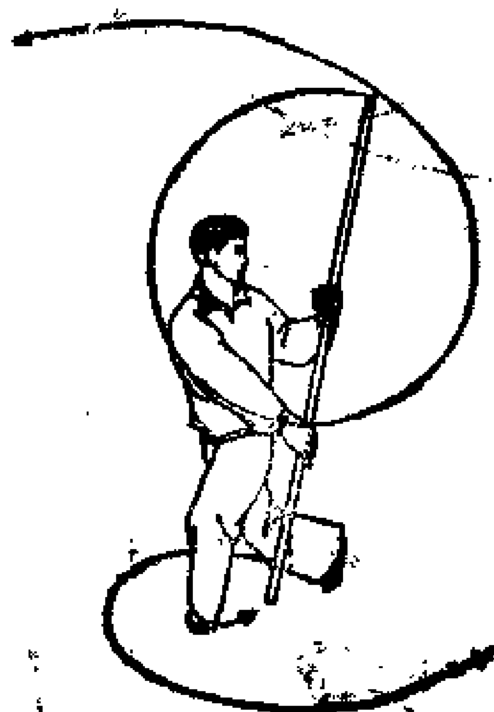


图77—1

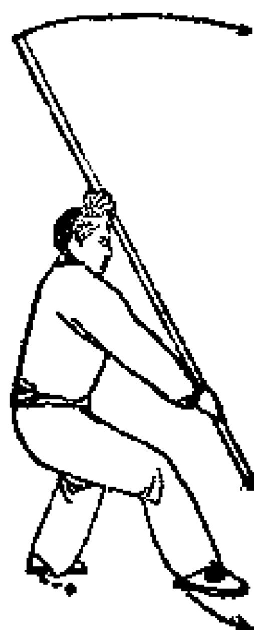


图77—2

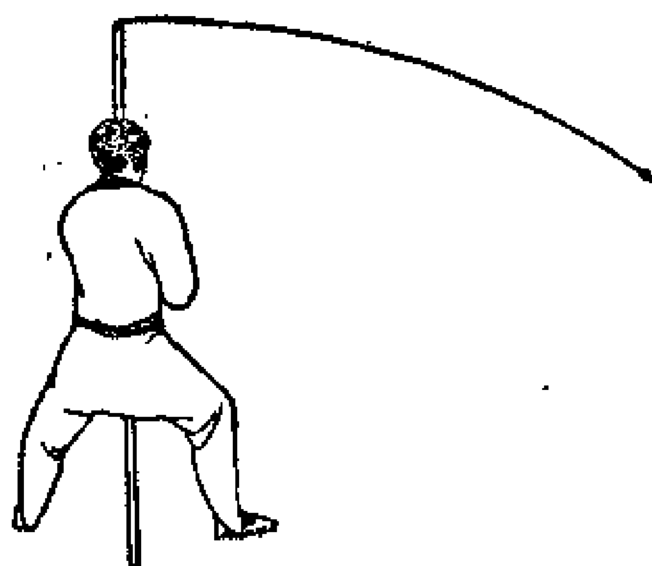
接上式向左一大转身，用棍头直捅对方胸部，若对方闪身刺我下部，我即后退左脚，棍身下沉复用弧线斜下翻上拨开对方来械。

8. 马步绪架(骑马朝天一柱香)

接上式，两脚原地碾转，脚尖由东北朝向正北，两腿屈

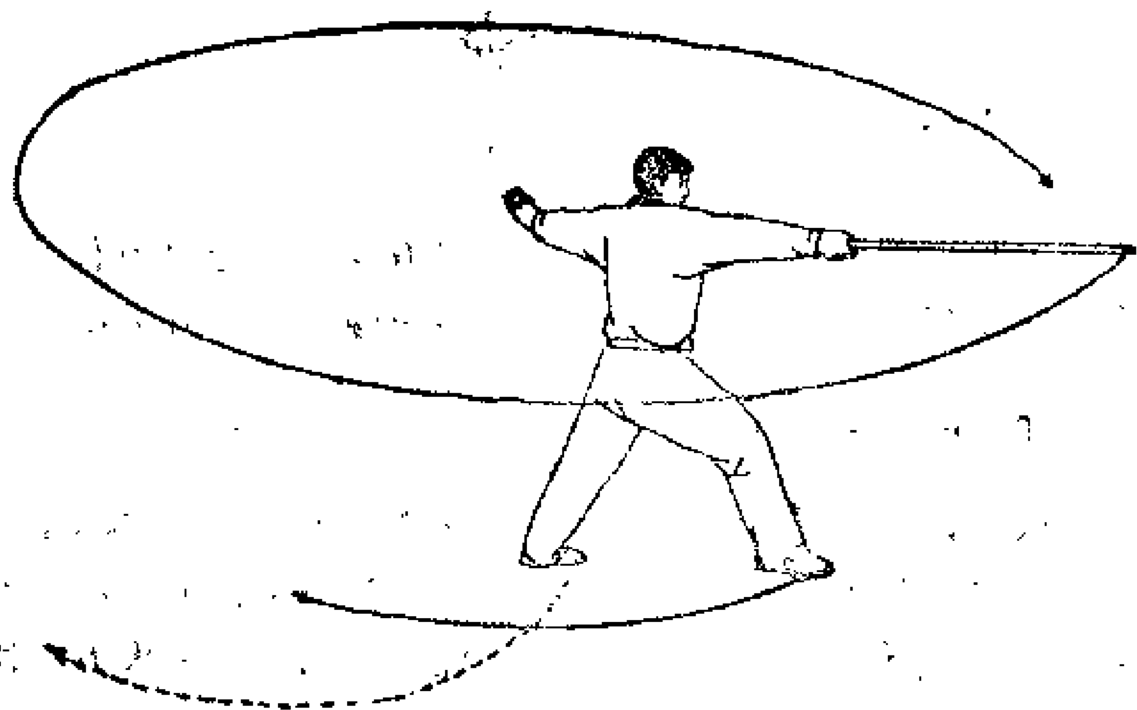
膝半蹲成马步，上体左转，胸向北；同时，双手握棍将棍身竖直，左手在上与肩平，右手在下与脐平，将棍把向地面用力下捣，两臂同向面前伸直；目视棍身（图78）。

若对方横扫我双腿，我即下坐，竖立棍身挡架来械。


图78

9. 回身横扫（回身白蛇缠腰）

① 接上式，向右转体，右腿向东屈膝，左腿伸直成右弓步；同时，左手松把，右手伸直，抡棍自北向正东横扫半


图79—1

圈，棍高于腰，左手后伸，胸及两脚尖同朝东北；目视棍梢（图79—1）。

② 上动不停，继续向右转体，右脚向西后撤一大步，脚尖外摆用脚跟磨转，继之左脚随向右转体之势迈过右脚向正西上一大步，胸向东北仍成右弓步，也就是按顺时针方向自东向西后退旋转一圈；同时，右手棍随转体之势自东向南、向西、向北、再向正东方横抡一整圈；目随棍梢运转（图79—2）。

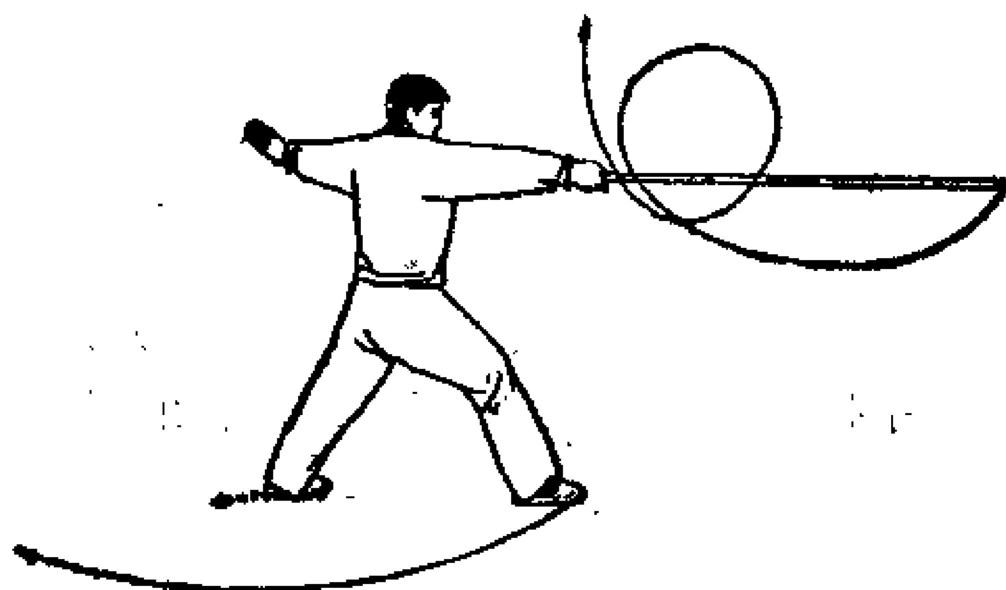


图79—2

由骑马式挡开来械之后，不等对方变招，我即用右手单手抡棍横扫对方腰部，然后撤步后转一圈，待对方进攻。

10. 虚步缠封（闭步小缠封）

接上式，右脚右转向西退步，屈膝半蹲，左脚收回半步，脚尖点地成左虚步；同时，左手接握右手棍把，双手握棍使棍梢向下、向西、向上、向东绕行一圈，左手极力内翻使手心向上，左臂屈肘，右手置于裆前，胸及两脚尖仍朝东南；目视梢端（图80）。

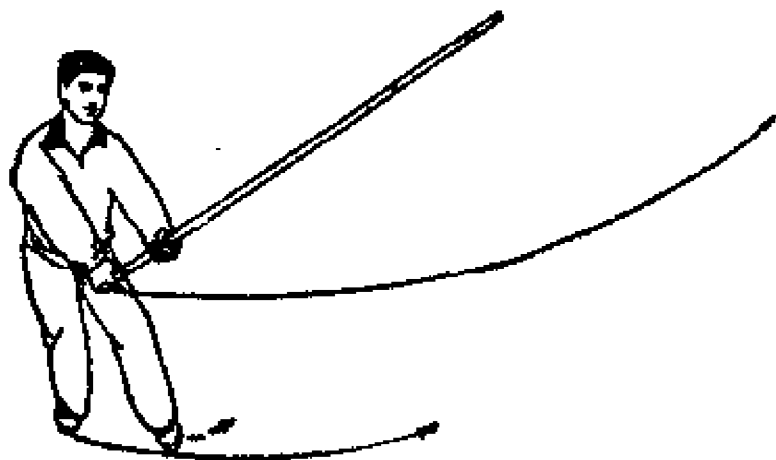


图80

若对方随后追我再刺我中部，我即用棍前段封出。

11. 弓步挂耳（上右步打挂耳）

接上式，左脚向前移小半步，脚尖外摆转向东北，右脚向东上步成右弓步；配右脚上步两手滑向棍梢端，右手将棍把朝东北斜上打出，右臂在前伸直，拳心向下，左手拳心向上；目视棍把（图81）。

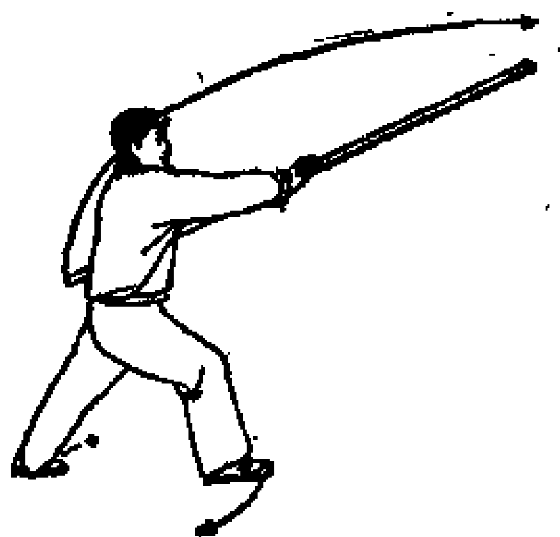


图81

若对方刺我右上部，我将棍前端斜上挂出，继上右步用棍把横打对方太阳穴。

12. 马步劈棍（力砸一棍）

① 接上式，右脚外摆，身随向右转体，胸向东南，左脚跟提起屈膝，两腿交叉；同时右手棍把下压，左手棍梢向

东方上劈，两手均接近把端，目视棍梢(图82—1)。

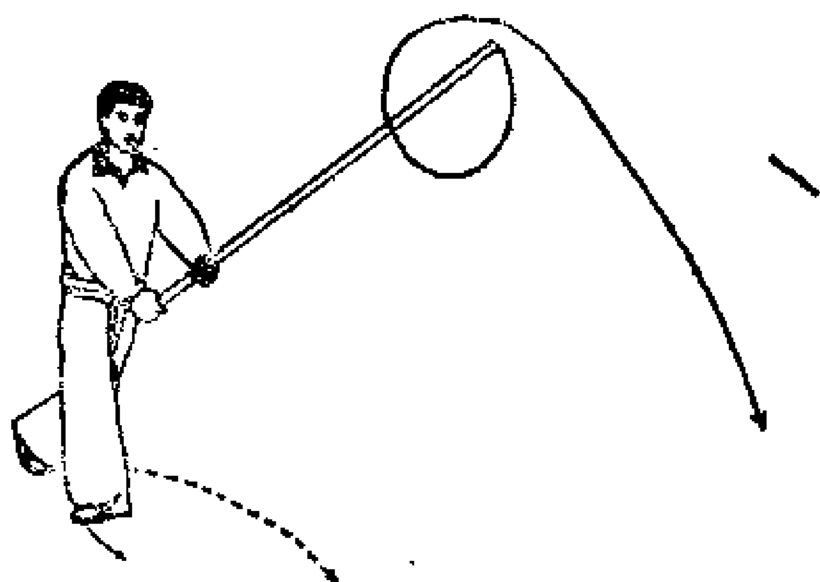


图82—1

② 左脚自右腿后向东上步，脚尖里扣成为胸向南的马步；同时，双手持棍使棍梢头向下、再向上绕一小圈后向东方身体左侧劈下，左手把置于左膝前，与膝同高，右手把置于裆前；目视棍梢(图82—2)。

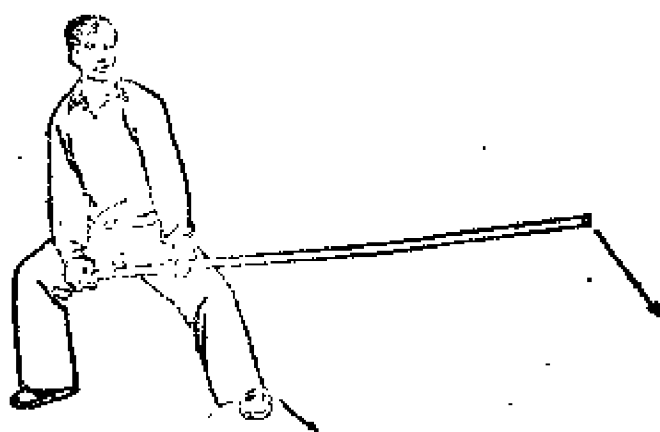


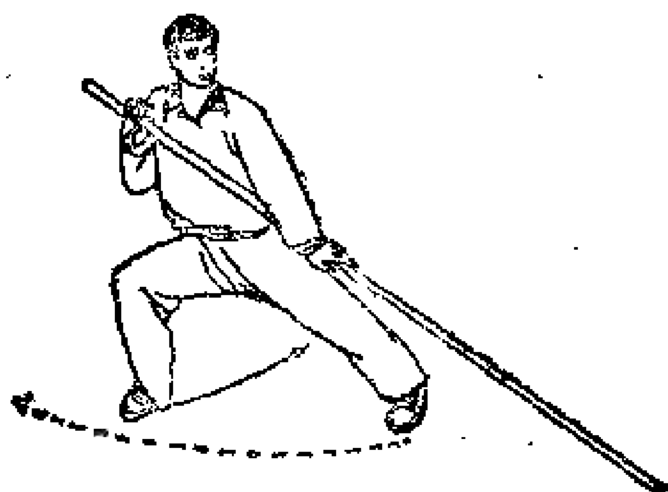
图82—2

若对方刺我右上部，我即又翻回用棍上中端封对方来械，随势上步，自上往下力劈对方。

13. 弓步跨棍（腰里跨剑）

接上式，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步，上体略向

右倾，胸及两脚尖同朝西南；同时，右手向上翻把，手心向外将棍把置于右肩前，左手心内翻向后，靠近大胯，使棍梢向下落；扭头下视棍梢（图83）。


图83

14，走身行步

① 接上式，左脚向西上步，随后右脚提起用脚掌向后倒踢，两腿屈膝，上身不动；目下视后方棍梢(图84—1)。

② 右脚向西上步，脚跟落地，然后脚掌着地屈膝，随之再提起左脚用脚前掌向后倒踢，屈膝，上体不动；目仍视后方棍梢(图84—2)。


图84—1


图84—2

③ 此种连续步法名曰“马蹴落花”，如此左右步互换连续进行四步，最后左脚向前踏地后成侧身左弓步，目回视棍梢（图84—3）。



图84—3

此为返身退步行式，若对方连续刺我下部，我即后退躲闪。四合无收势，下紧接五合。

五 合

五合无预备势，上接四合“走身行步”。

1. 转身连劈（接连劈）

① 接上式，在左脚向西上步后，脚尖里扣向西北，右脚跟在后抬起，上身原式不动，胸向南；目回视棍梢（图85—1）。

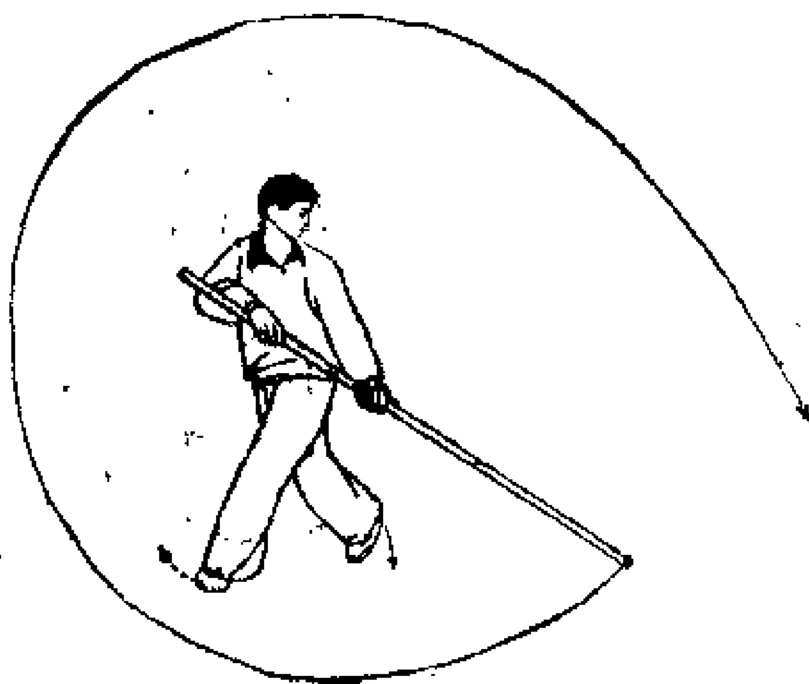


图85—1

② 身体右转向东，左膝屈膝下坐，右腿伸直，以脚跟为轴使脚尖自西北转向东方，似右勾步；同时，双手持棍随向右转体之势，使棍梢自下向西上撩顺势向西下扣；左臂在前伸直，手心向下，右臂屈肘在后，手心向上；目视棍梢（图85—2）。

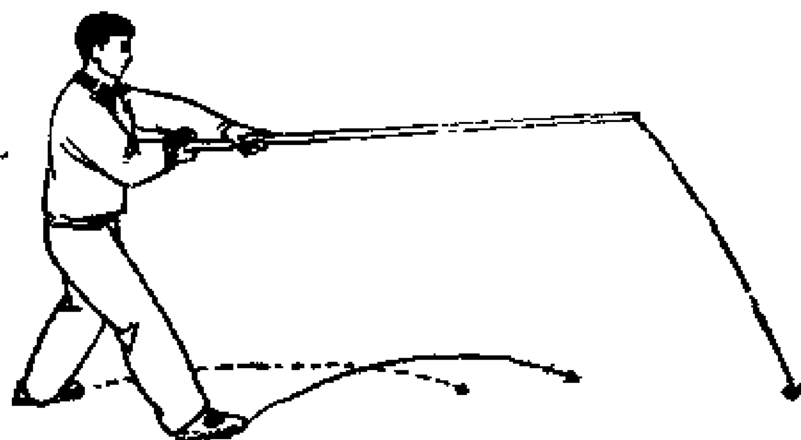


图85—2

③ 左脚向东上一大步，脚尖里扣，身体右转，右脚继之倒插左腿之后，脚跟上抬成偷步，胸向西南；同时，双手持棍随右转体之势落下向西上撩，继再向东方下劈；目随棍梢下视（图85—3）。

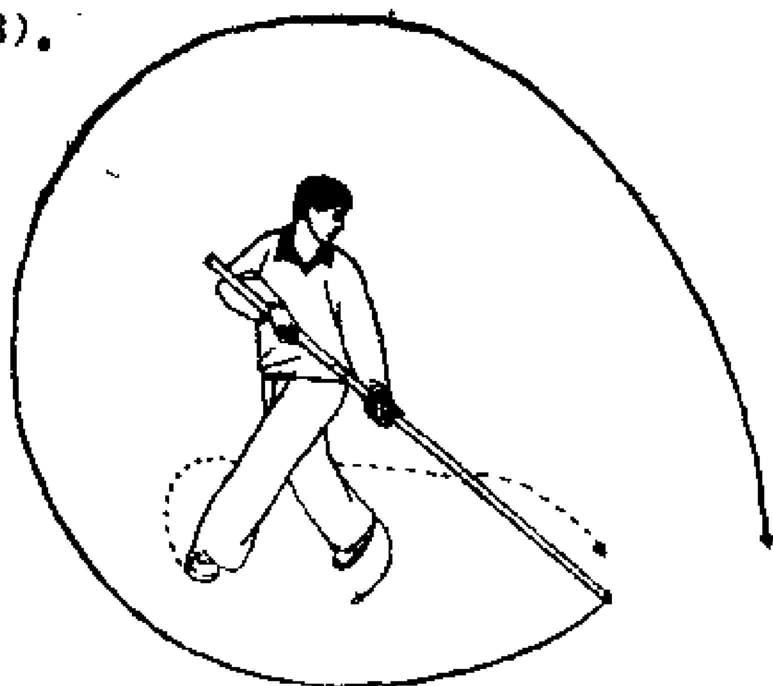


图85—3

④ 上动不停，身体继续右转，左脚经右腿外向东上步成马步，胸向南；同时，棍梢向西、向上、向东下劈，左手把放于左膝内侧，右手把放于裆前；目下视棍梢（图85—4）。

若对方继续刺我，我急向右翻转躲闪，双手持棍借翻身之势扫开来械，紧接翻身之势抡棍劈打对方；若对方后退，我又借势第二个翻身抡棍劈打对方。

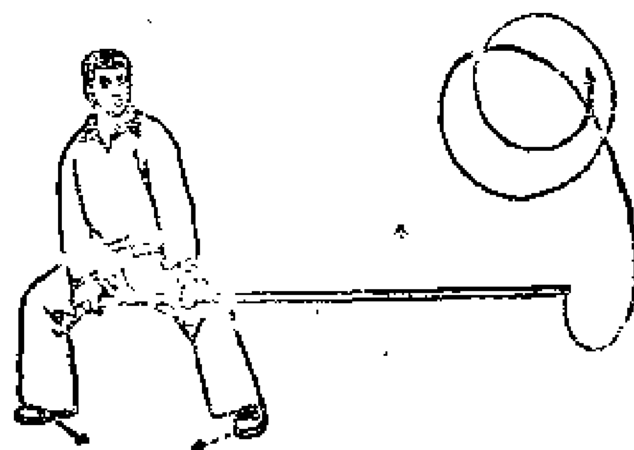


图85—4

2. 虚步缠封（闭步小缠封）

接上式，右脚尖里扣向东南，左脚收回半步，脚尖点地，脚跟抬起成左虚步，胸转向东南；同时，双手握棍原位，左手腕向上翻转使棍梢向上、向北、向下、向南连缠两个小圆圈。左手手心向上，屈肘，右手把置于裆前；目视棍梢（图86）。

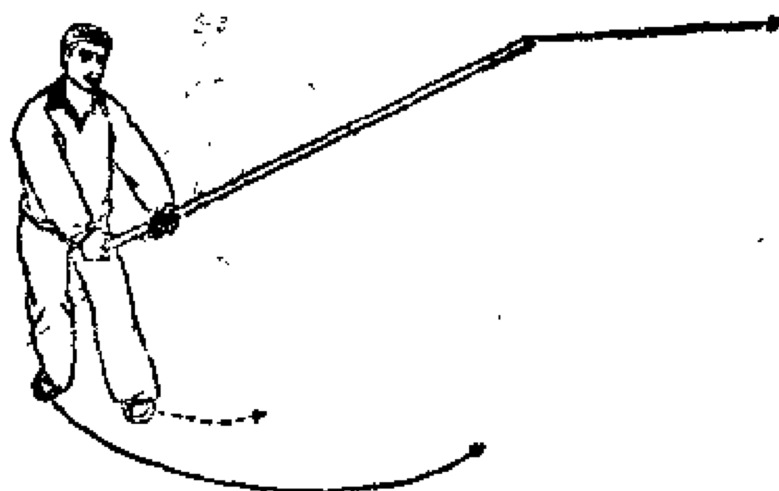


图86

若对方躲开我棍又向我上中部刺来，我即再用棍前端缠绕二周封出来械。

3．上步单扎

接上式，左脚尖外摆，右脚向东上一步，脚跟蹬出触地，脚尖上跷成勾步；同时，左手松把，右手握棍，使棍梢自左腋下朝东上扎，手心向上，棍梢高过头；左臂上举成左立掌，掌心向西北，置于身体左侧上方，胸及两脚尖同朝东北；目视棍梢（图87）。

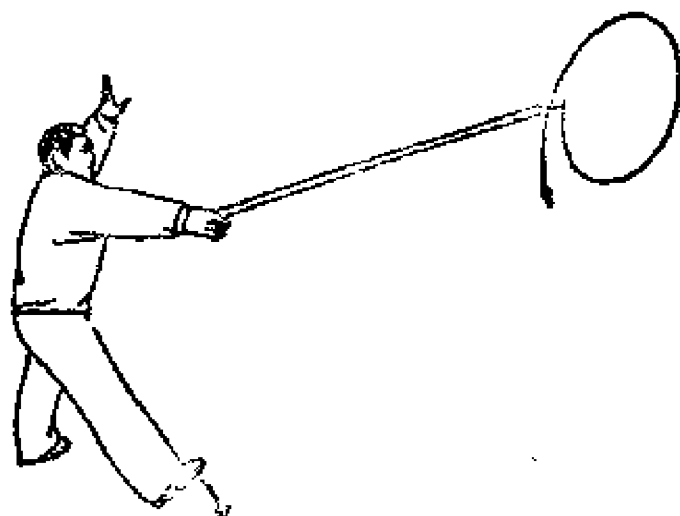


图87

此式紧接上式，封出对方兵器后，不等对方变式，我急出其不意用右手将棍送出单扎对方中门。

4．偷步撮棍（犀牛抹角）

① 接上式，右脚掌落地，胸向东北，右手向内翻把屈肘，使棍梢端自下而南向上，再向北划一圆圈；同时，左掌下落按于

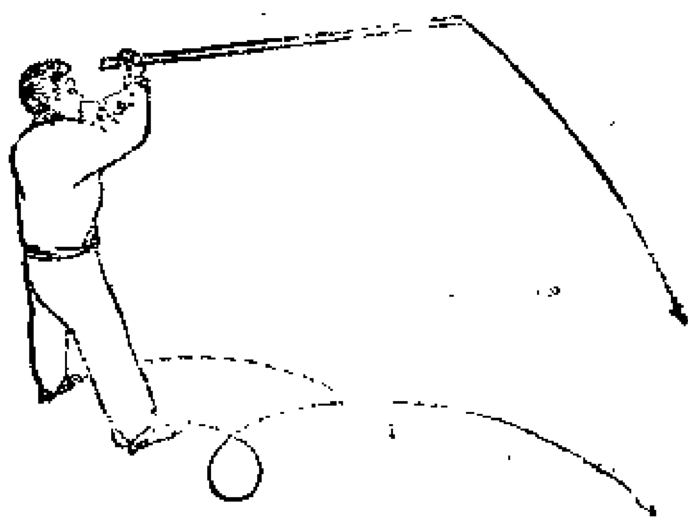


图88—1

右前臂上；目视棍梢(88—1)。

② 左脚向东上步，右脚插于左腿之后，脚跟抬起，脚尖着地成偷步，上体右转，胸向西北，右手握棍把放于左肩凹处，左手接握棍身中段自上下落，棍梢端高于脚胫骨；目视东南下方(图88—2)。

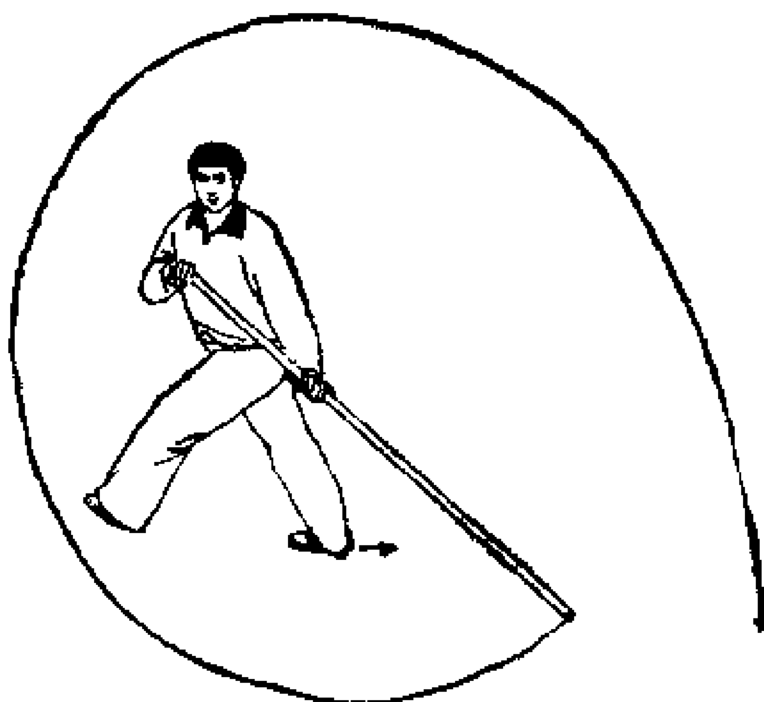


图88—2

紧接上式，我用右手单扎对方面门或中部，对方后退躲闪，我则上左步靠近对方身体变用右脚倒插步，偷近对方，上面棍头虚晃一下，而后自上而下斜劈对方脚胫骨。

5. 转身扫棍（转身回马扫蹚）

① 接上式，左脚跟、右脚掌同时向左方磨转，身体由胸朝西南转向正北，左腿屈膝半蹲，右脚尖点地成右虚步；同时，左手撤把左摆高与肩平，右手握住棍把，随势使棍梢向上、向东斜扫，棍梢端高于腰部；目视棍梢(图89—1)。

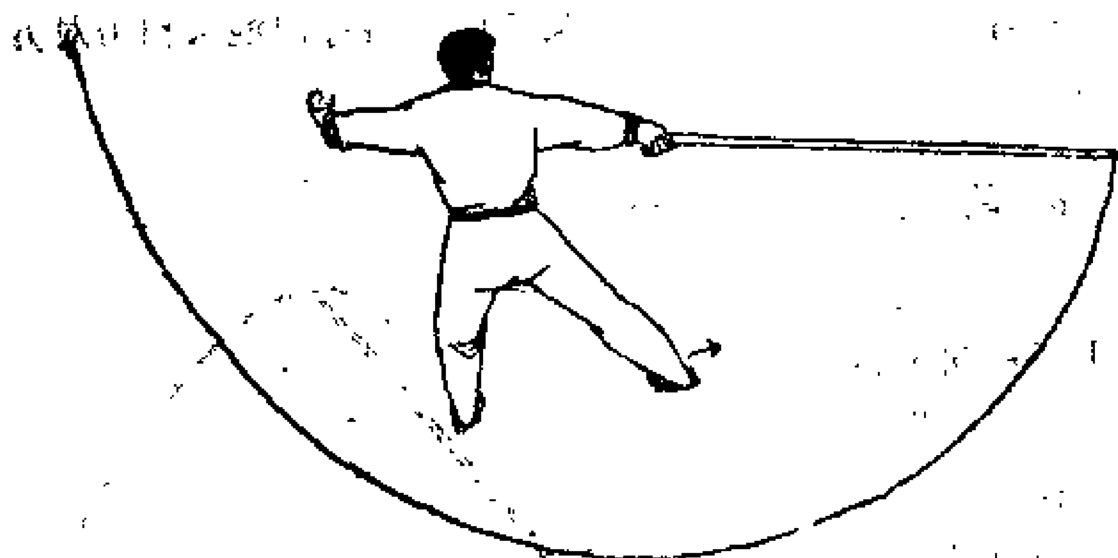


图89—1

② 上体后仰，右手持棍屈肘，使棍梢在体右侧向南、向西、向上绕环，置于左肩侧，左手接握棍中段，高与颈平；目视东北上方（图89—2）。

③ 上体由后仰恢复直体，使胸转向东，左腿屈膝半蹲，右脚尖点地成右虚步；棍体斜立体前，棍梢向上；目向东平视（图89—3）。

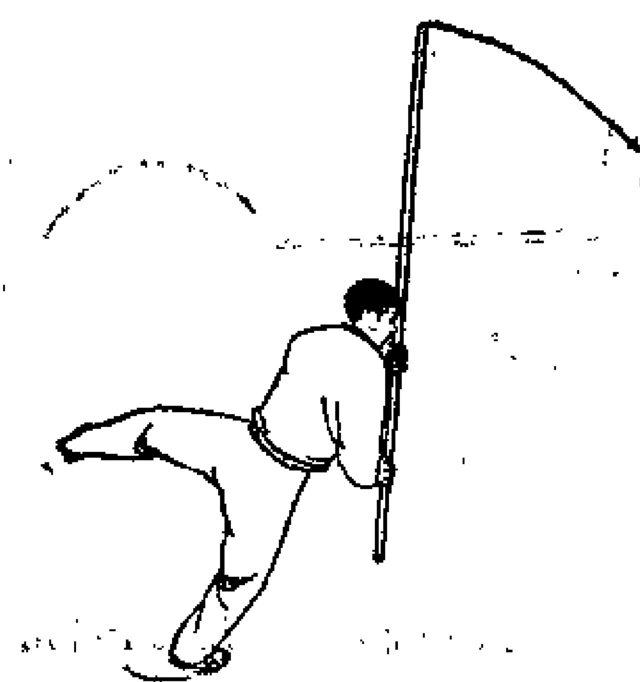


图89—2

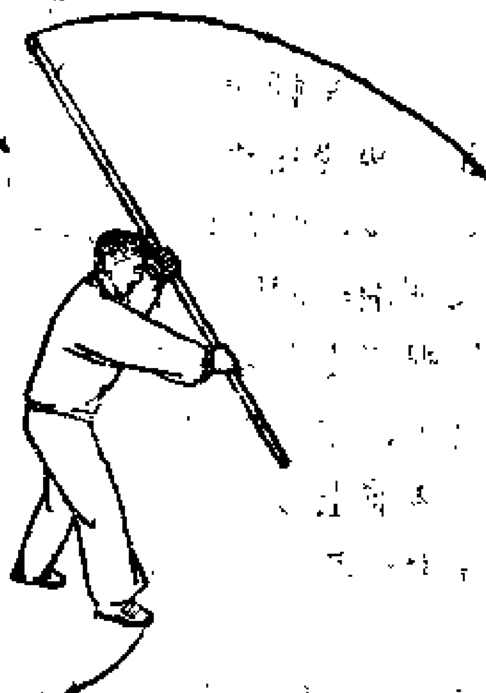


图89—3

若对方抽步躲我下砸，我又急向右转身用棍头扫击对方脚腕。

6. 马步劈棍（力碾一棍）

① 接上式，双手将棍向上、向东，向南绕弧，用力在棍中前端；左手在前直臂，高于腹，右手在后屈肘，与腹平；同时，右脚跟落地，脚尖外摆转向正南，左腿屈膝，脚尖点地成绞步，胸向东南，目视棍梢（图90—1）。

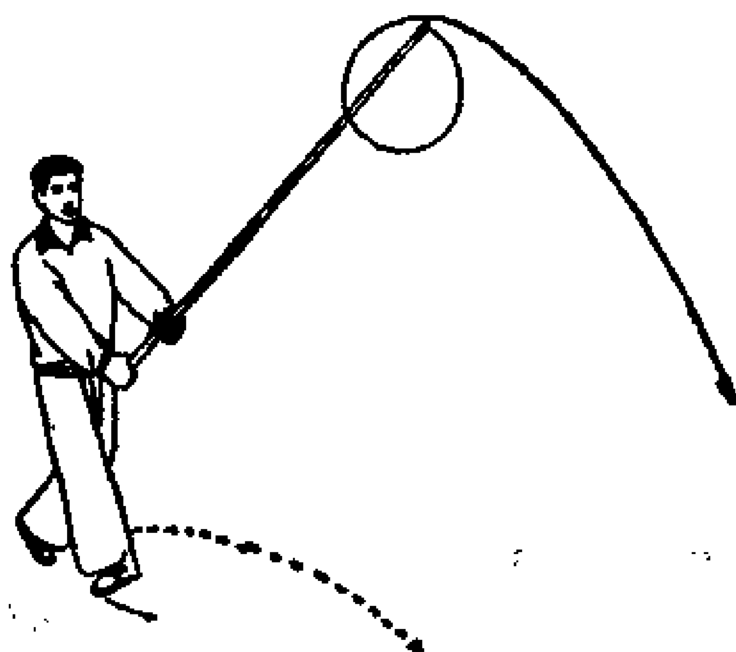


图90—1

② 左脚向东上步，两腿屈膝半蹲成马步，胸及两脚尖朝南；同时双手持棍随上左步向东劈下，左手把置于左膝前上方，右手置于裆前，目视棍梢(图90—2)。

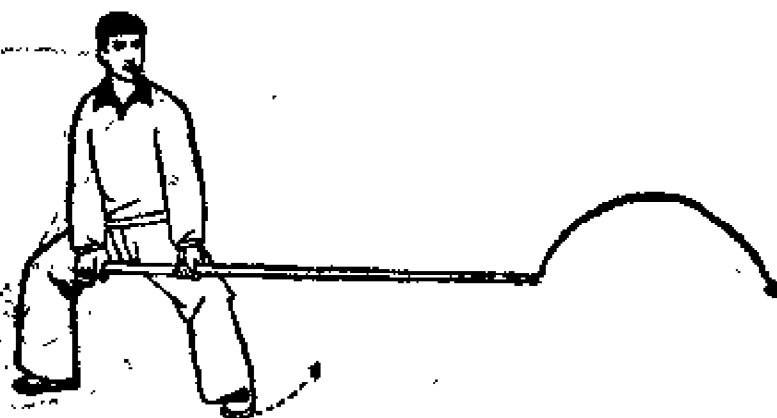
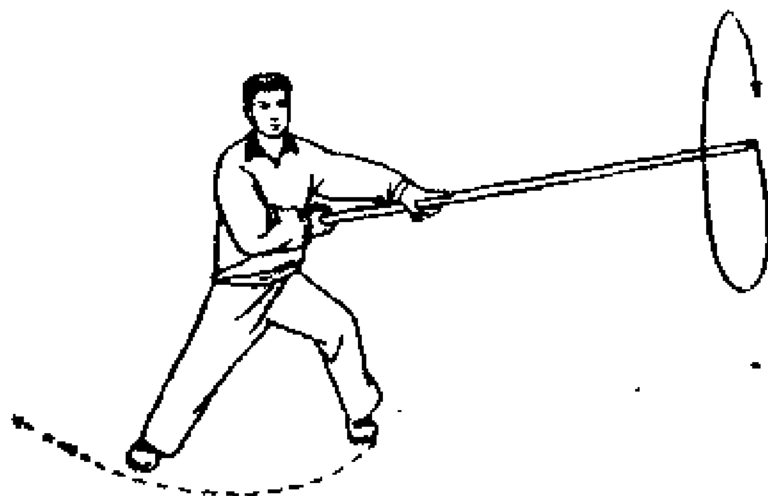


图90—2

若对方躲开我下扫提步再刺我上中部，我即用棍上端用力碾开，而后从高向对方劈下。

7. 弓步抵棍（明封一枪）

接上式，左脚向东上步成左弓步；同时，双手将棍向前、向上、向后绕圈，再朝正东探身封出；左臂在前伸直，右手握棍把置于左臂腋下，胸及两脚尖均朝南；目视棍梢（图91）。


图91

若对方向我左上侧刺来，我即用棍头从底而上封出来械。此一封扣，非剁非点，有向前抵顶之力。

8. 盖步缠封（缠拦回身）

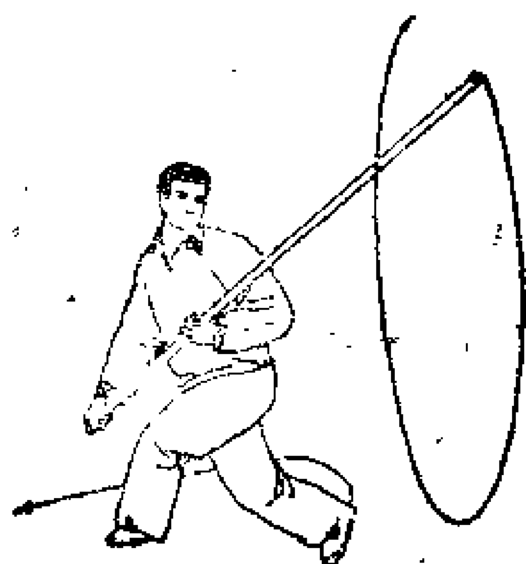
① 接上式，左脚经右腿前向西盖步，右脚跟上抬，两腿屈膝；同时，双手将棍向前、向上绕行，再朝左上方挑出，胸及两脚尖同朝西南；目视棍梢（图92—1）。

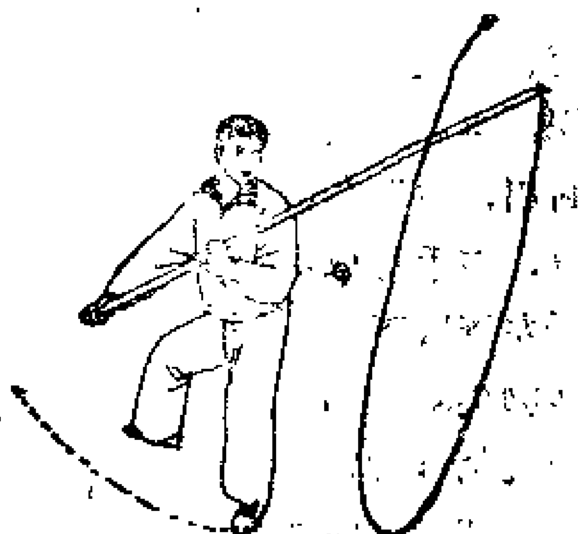
② 右脚向左腿后插步，屈膝半蹲，左脚伸直成横裆步；同时，双手持棍向下、向前、向上绕行，再向左上方挑出；目视棍梢（图92—2）。

③ 左脚再经右腿前向西盖步，右脚跟上抬，两腿屈膝；同时，双手持棍向前、向上绕行，再朝左上方挑出，胸及两脚尖同朝西南；目视棍梢（图92—3）。

④ 依本式的1、2、3动作要求向正西连续退八步，四个定式退一步，棍梢缠绕一周，八步八个缠拦，最后定式如

（图92—4）。


图92—1


图92—2

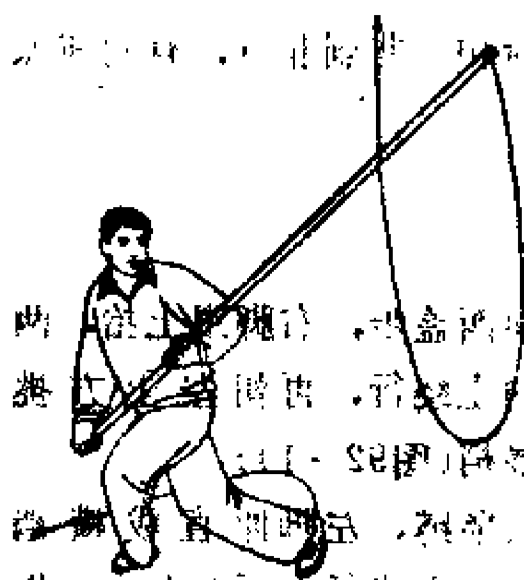

图92—3


图92—4

此式系退闪之势，若对方刺我下部，我即向左挂出来械。若再连续刺我，我亦连退连封连挂以避来势。

9．转身打把

接上式，右脚向西北上步，上体右转，胸及两脚尖同朝

西南，左腿屈膝半蹲，右膝略屈，脚尖上跷成勾步；同时，双手持棍将棍把朝西北上捅出，右手随滑于棍身中段，臂伸直，棍把梢端高于面部；左臂屈肘，棍梢端贴于左前臂上；目视梢把（图93）。

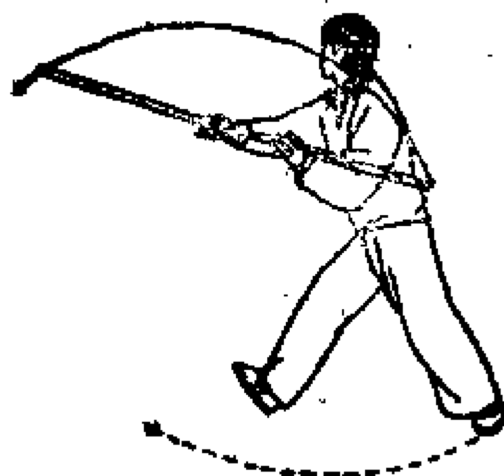


图93

若对方从另一方向我身后偷袭，我即出其不意急右转体，用棍把直捅其前胸及面门。

10．顺步推棍（转身顺水推舟）

① 接上式，右脚尖外摆落地，左脚向西上步，脚尖点地成左虚步，胸向西北；同时，右手下压棍把，左手翻上，使棍梢前端作弧形线翻向上、向前、向西下砸，右手旋将棍把挟于左腋下；目视棍梢(图94—1)。

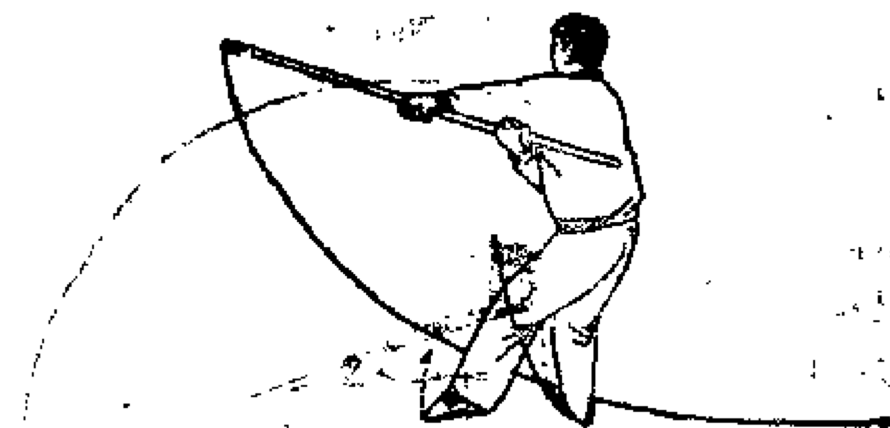


图94—1

② 左手滑向右手，两手与胸同高，上体右转，两手握棍把，使棍梢向下撩过右脚外腕向东撩起，高与腰平；左腿伸

直，右脚提起成左独立式，胸向东，上身微前俯；目视棍梢（图94—2）。

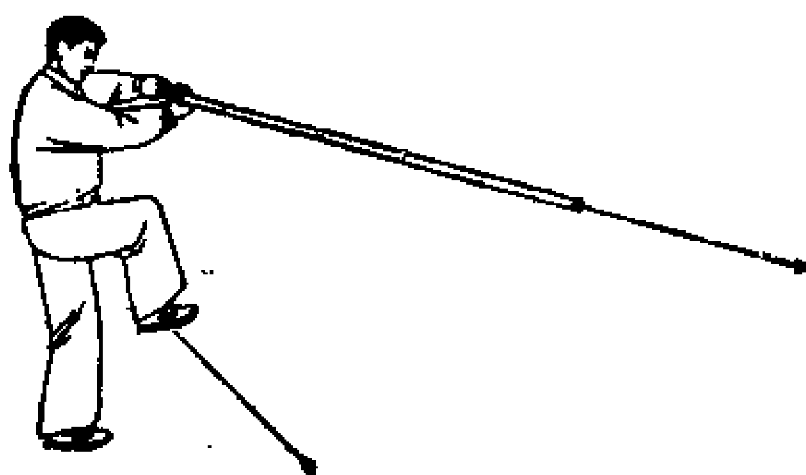


图94—2

③　右脚朝东南落步，两腿屈膝；右手滑向棍中段伸直；左手屈肘，握棍部位不变；目仍下视棍梢（图94—3）。

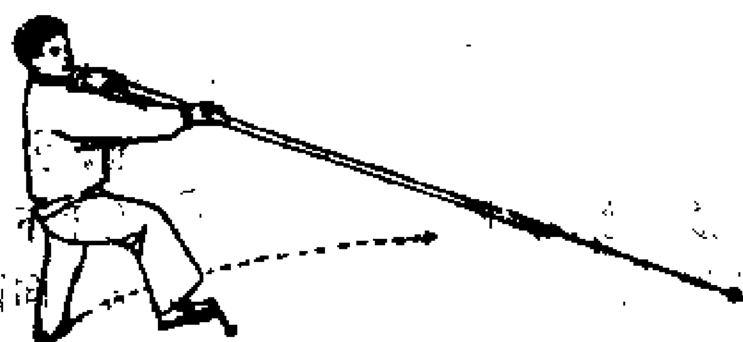


图94—3

④　左脚上一步，右脚再上一步，如此向东南方连上三步，棍身不变，成右弓步；胸及两脚尖同朝东北；目仍下视棍梢（图94—4）。

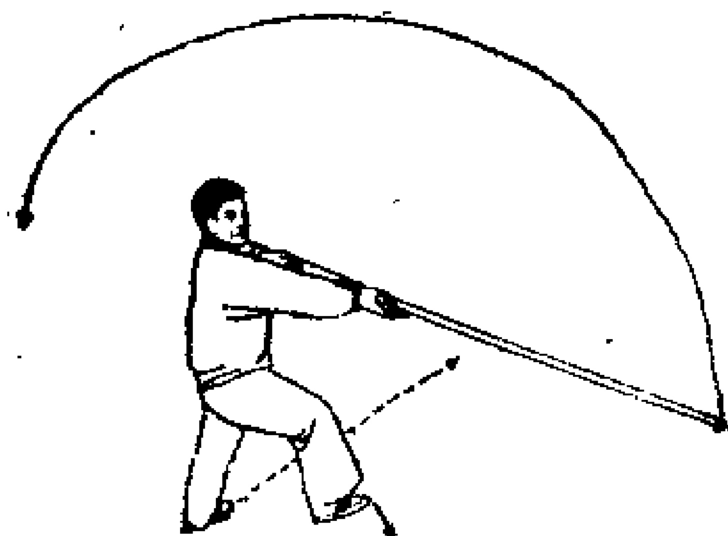


图94—4

若对方躲过我

右把，我急上左步用棍头砸击对方。若身后有来械刺我下部，我急向右转体，提右腿躲过其来械，同时用棍头前段抵住来械，再落脚顺步，连续上步推滑对方手指或腕部。

11. 弓步反扣

（翻上枪）

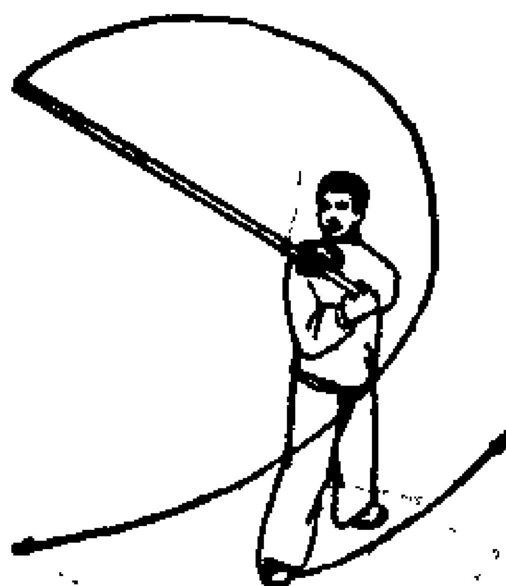


图95

接上式，左脚向北上一步，腿伸直，右腿屈膝，胸向东北成右弓步；同时，右手滑向左手把位，左手松开接握右手原位，两臂交叉，左臂在上，右臂在下，使棍梢头向东北上起，再向西南扣下，上半身略向西南侧倾；目视棍梢（图95）。

若对方注意避我中部棍身滑打，我出其不意闪身砸转棍身，砸打对方上部。

12. 回身单劫（回身跳步单劫）

① 接上式，右脚向东北提步，未落地，左手松把，左臂离手肩平，右手握棍向上、向东北、向下、向西南下方劫去；目视棍梢（图96—1）。

② 右脚向东北落步，左脚蹬离地面向东北落步屈膝半蹲，然后右脚再向东上半步成右虚步；同时，右手抡棍向右上、向东北、向东南抡一圈，再向西北上方柱，胸向东北；目视东北方（图96—2）。

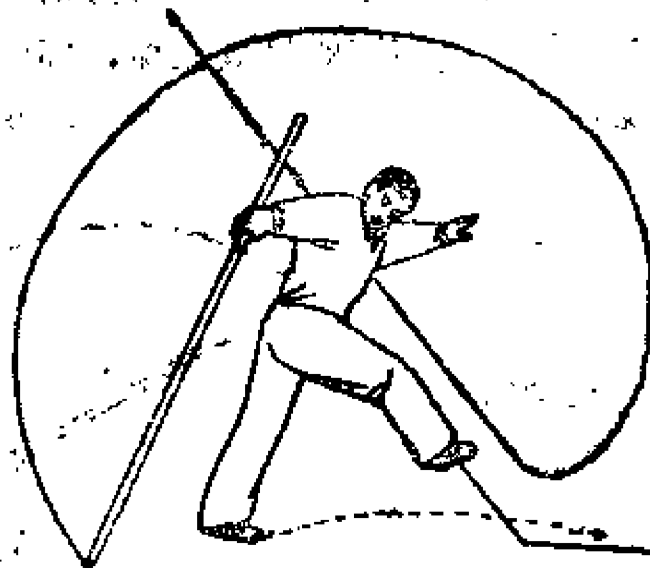


图96—1

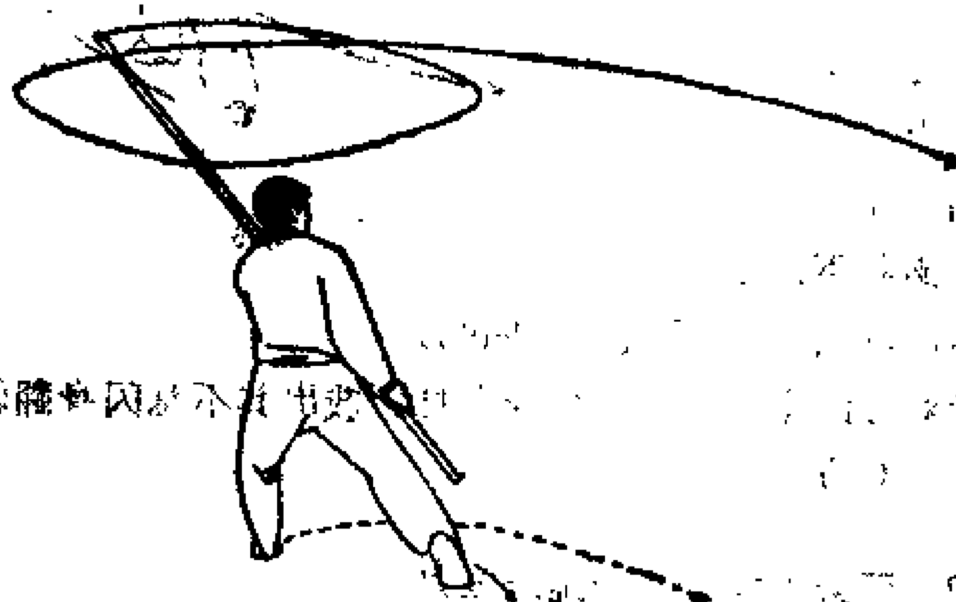


图96—2

为避开对方刺我中下部，我向后纵跳避开，右手抡棍砸打其来械。

13．左右双展（凤凰双展翅）

① 接上式，右脚向东上半步，脚尖摆向东南，腿略屈，左脚向东上步，脚跟着地成左勾步，上体右转，胸向南，同

肘，双手使棍梢向东按顺时针方向绕一平圆，再托棍横向东南平抹，右手拳心向南，左手拳心向北，屈肘，棍身横于头前，梢顶朝向东；目视棍梢(图97—1)。

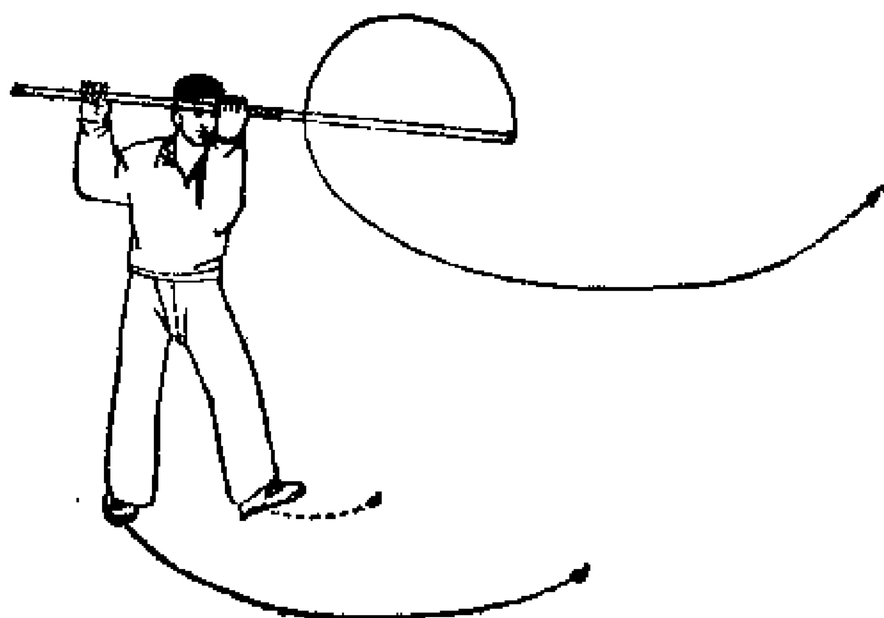


图97—1

② 左脚向东上半步，脚尖摆向东北方，屈膝，右脚向东上步，脚跟着地成勾步，上体左转，胸向北；同时，左手滑向右手，右手松把，再握棍中段，使棍梢在头上方向北逆时针方向平绕一圈，仍成双手托把，左手拳心朝前，右手拳心朝后，双臂屈肘，棍身横于头前，棍梢顶朝东；目视



图97—2

梢棍(图97—2)。

接上式，若对方再向我上部刺来，我急右转体双手将棍扫开对方来械，接着又翻腕朝对方颈部横扫而去。若对方仰身闪过，我又随上左步翻腕横扫其颈部。

14．撤步左把

接上式，右脚朝西退步，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步，上体右转，胸向东南，两手握棍使棍梢沿右大腿向西抹回，同时，棍把朝东下砸，棍把端高于胸部，梢端低于腰，手握棍中段；目视棍把(图98)。

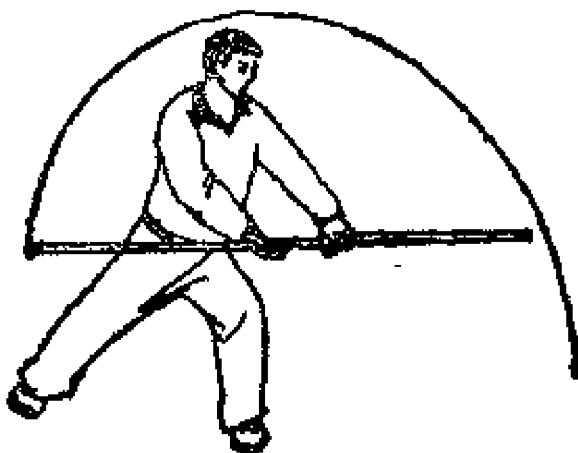


图98

接上式，若对方下蹲躲过我抹颈，复向我下部刺来，我即退右步闪开，左右手一齐进行。先右棍头向左方斜下磕出，左棍把向其头部砸下。凤凰双展翅的第二动及本式皆是用左手棍把朝前，为阴手棍的一种。

15．绞臂右把

接上式，两脚仍成左弓步，左手上翻右手下压，使棍梢在体前向上、向下绕行下砸，棍梢顶接近地面，两手握棍把，两臂交叉，棍把端挟于右腋下，胸及两脚尖同朝东南；目视棍梢(图99)。

若我朝对方一棍未成，再复一棍，使其猝不及防。

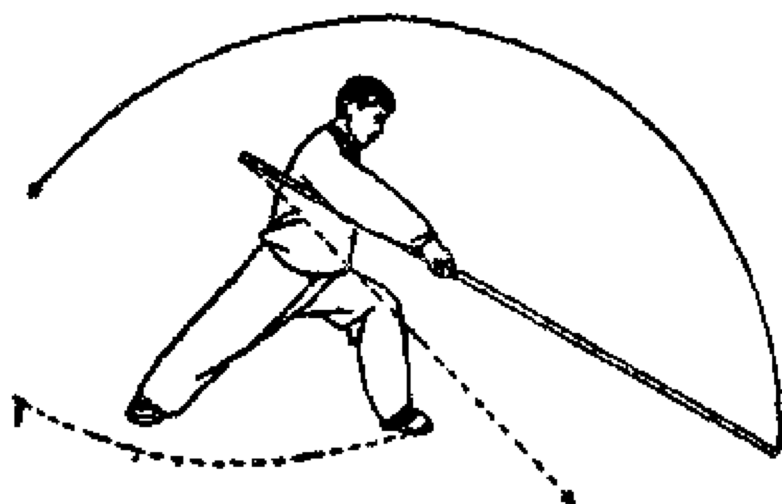


图99

16. 退步碾棍（猛虎碾尾）

① 接上式，左脚经右腿前向西盖步，右脚跟上抬，两腿交叉屈膝，上体右转，胸向西南；同时，左手松离棍身后段接握右手握处，接时手心向下；右手后抽滑向棍把上抬，使棍梢触近地面；目视棍梢(图100—1)。

② 右脚由左腿向西退半步，脚掌着地靠近左脚，两腿屈膝似半个马步；同时，右手把下压，左手把上翻，使棍把自下往上挂，胸及两脚尖朝南；目视棍把（图100—2）。此动



图100—1

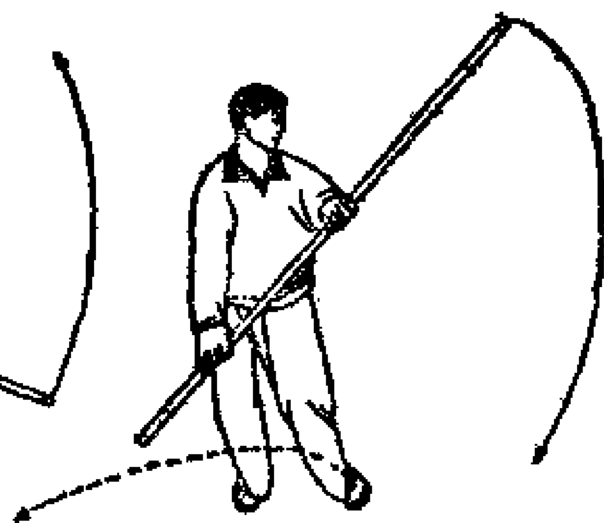


图100—2

在碾棍头一圈上挑时，须与右脚向西后退配合一致，退步用踏步式。

③ 再接第一个动作，左脚再经右腿前向西盖步，右脚跟上抬，两腿交叉屈膝，胸朝南；同时，右手把抬起，左手把向北、向下绕半圈砸下；目视棍把（图100—3）。

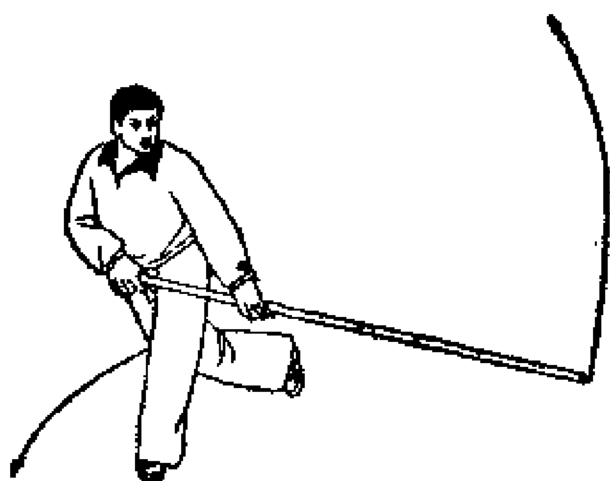


图100—3

④ 再接第二个动作，右腿由左腿后向西后退半步，脚掌着地靠近左脚，两腿屈膝似半个马步；同时，右手把下压，右手把上翻，使棍把自下往上挂回，胸及两脚尖朝南；目视棍把（图100—4）。

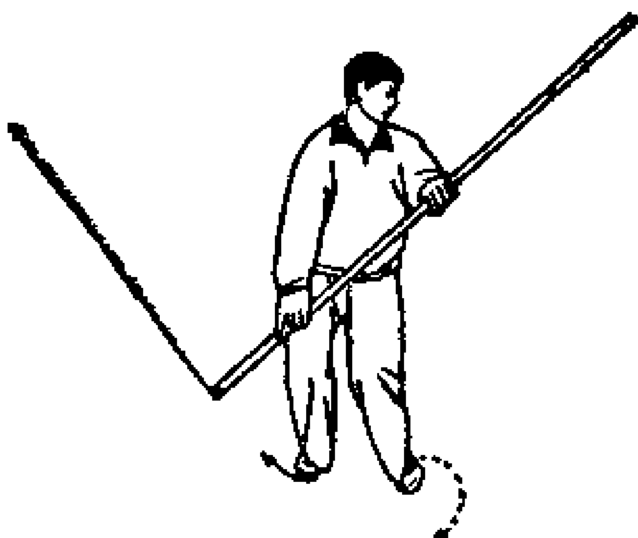


图100—4

⑤ 再依照1、2、3、4四个动作继续向西连退四步或六步，总以能回到西方原起势地点为准。

此为避敌锐气的退身式，若对方刺我上中部，我即连续退步，并用左手棍把连碾带缠封之法封出来械。

17. 转身打把

接上式，上体右转胸向西南，左脚跟磨转使脚尖转向西

南，屈膝下蹲，随后提起右脚用脚跟向西方落地膝伸直，脚尖跷起成勾步；同时，左臂屈肘，右臂挺直向西方伸出，使棍把滑出一段直朝正西捅出；目视棍把(图101)。

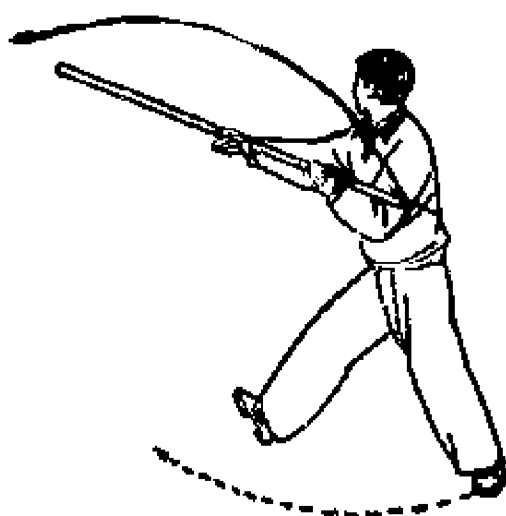


图101

在连退连缠之后，如背后有敌偷袭而来，我即出其不意急速转体闪开，同时用右手棍把直捣其胸或面部。

18. 转身舞花（转身舞花抵比）

① 接上式，右脚尖外摆落地，左脚随向西上步，脚尖点地成左虚步，胸向西北；同时，左手上翻将棍梢向上、向前下扣，右手旋将棍把挟于左腋下；目视棍梢(图102—1)。

② 上动不停，左脚尖里扣落地，上体右转，右脚借转身之势自左腿后向西插步，右腿屈膝半蹲，左脚在前，脚尖点

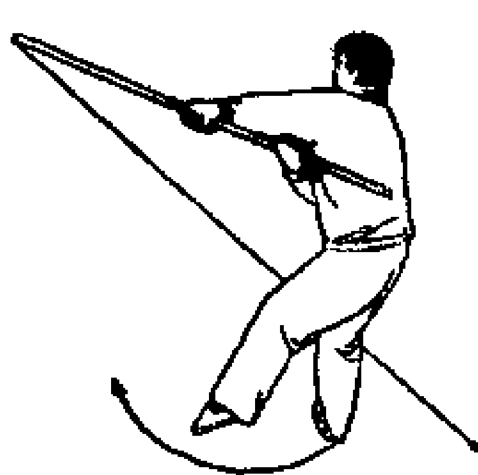


图102—1

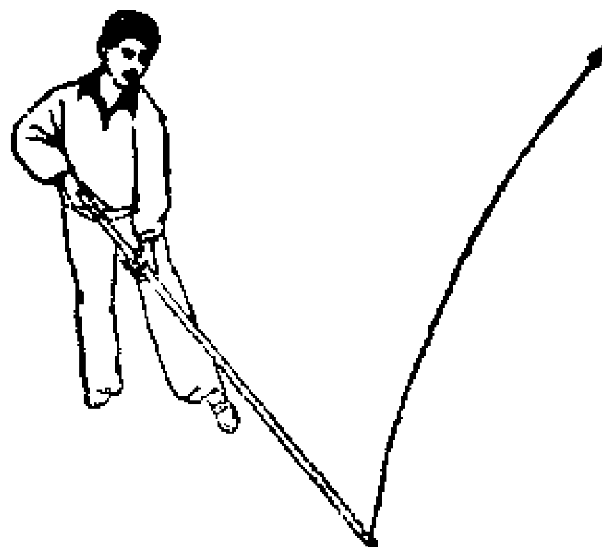


图102—2

地成左虚步，胸向东南；同时，左手棍随转身之势，在体前按顺时针方向环绕半周，再向东南方地面比去，胸及两脚尖同朝东南，左臂在前伸直，右手握棍把置于胸前；目视棍梢（图102—2）。

若对方后退躲闪我捅出之棍，我随势上步继续用左手棍头迎面砸下，同时转身再用棍头横扫背后偷袭我下部之来械。

19．抹眉下扎

① 接上式，左脚提起，脚尖下垂成右独立式；同时，左手持棍随翻腕屈肘至左肩前，将棍梢向上向北平划，与眉同高；目随视棍梢（图103—1）。

② 随后左手滑回把端，双手前送，将棍梢向正东地面扎下；同时，左脚落下，脚尖点地，右腿屈膝，仍成左虚步，胸向东南；目视棍梢（图103—2）。

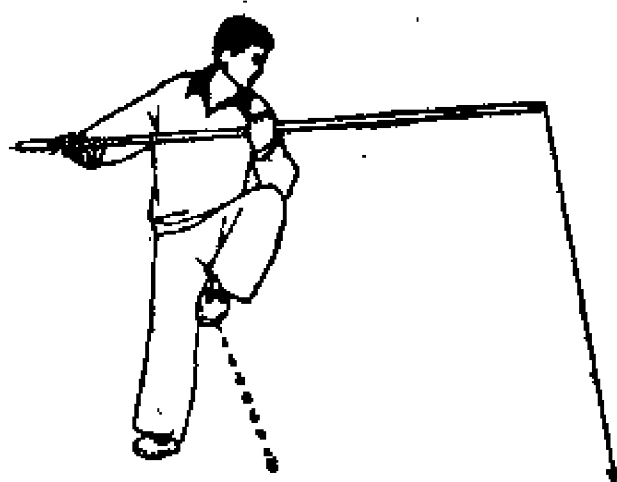


图103—1



图103—2

接上式，棍头向下抵比扭开来械后，急翻腕将棍头底漏而上向左平抹对方眉眼，对方向后闪开，我又出其不意将棍头

突然翻下近扎对方脚面。

注：以上一八、一九原为一式，由于一式接连四手对敌棍法，虽简实繁，故分为两式。但在演练中仍应动作连贯，一气呵成。

20。并步收势

接上式，上体左转，面朝正东起身，左脚向右脚并步站立，左手离开棍身垂于左胯旁，掌心朝里，右手握棍靠近右胯，棍梢着地朝正东，目视前方（图104）。

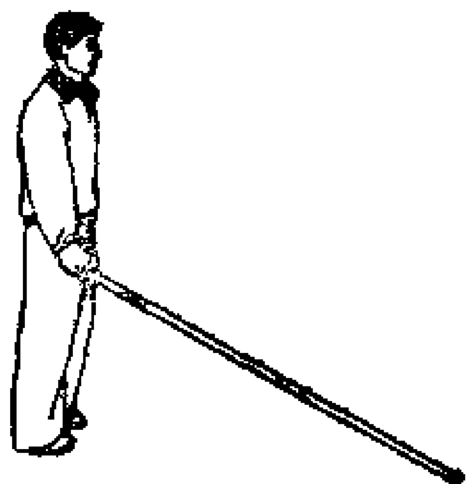


图104

六　合

预备势

面朝正东，并步站立；双手下垂，左手成掌，掌心向里置于左胯旁，右手握把，棍梢向东顶着地面；目视前方（图105）。

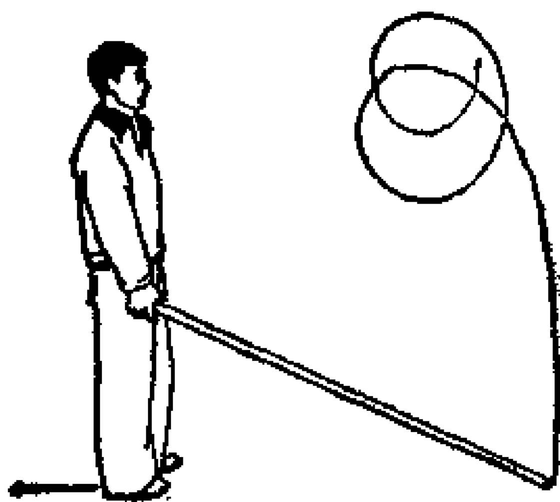


图105

1。虚步缠封（闭步小缠封）

右脚向后退一步，屈膝半蹲，左腿屈膝，脚尖着地成左

虚步；在后退步的同时，左手接握棍身中段，使棍梢自下而南继往上再向北下连续缠二个立圈（即小缠封），停住后棍头高于头，左臂在前微屈，手腕内翻；右手把置于脐前，拳心朝上，胸朝东南；目视棍梢(图106)。

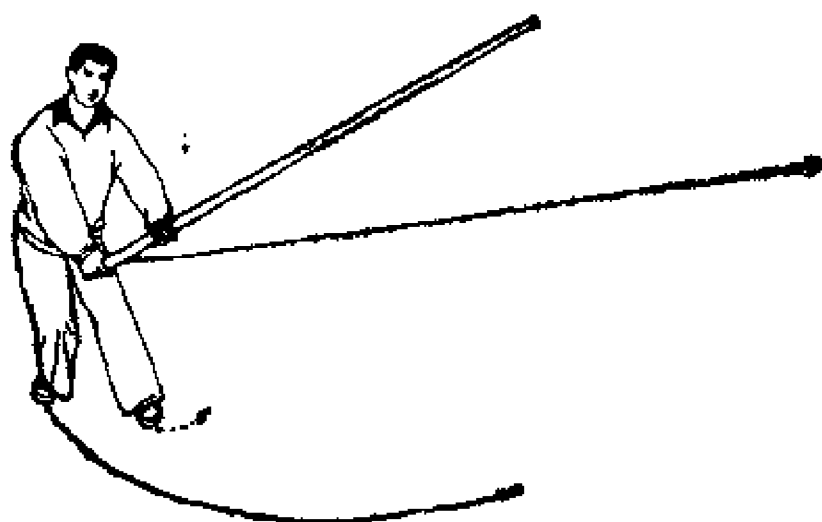


图106

若对方刺我中部，我后退一步闪开，用棍头缠绕二周封出，再用棍头挑打对方来械。

2．弓步挂耳（上右步打挂耳）

接上式，左脚前移小半步，脚尖外摆，胸向东北；左手使棍梢端向北斜上挂起，高与太阳穴平，随后右脚向前上步成右弓步；同时，两手滑向棍梢端，右手将棍把朝左手棍头挂起方向斜上打出，右臂在前伸直，拳心向下，左手拳心向上；目视棍把(图107)。

若对方刺我上部，我即用棍前端斜上挂出，同时上右步用棍把横打对方太阳穴。

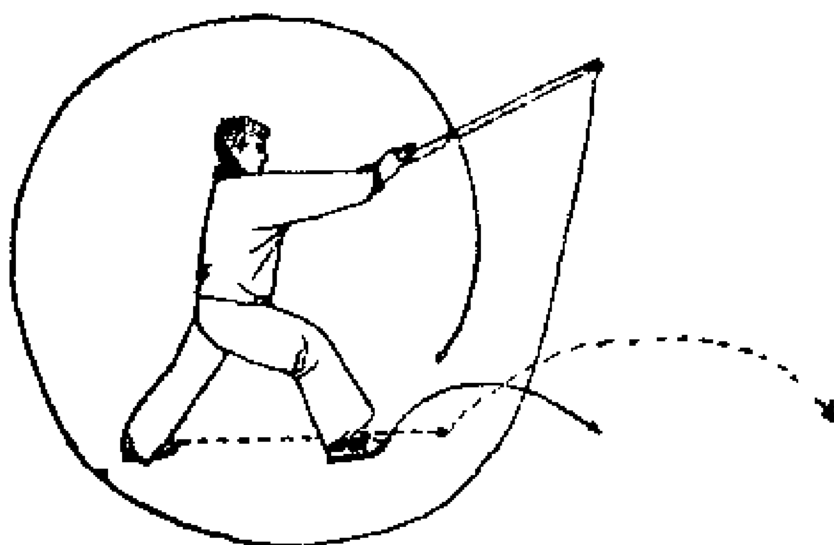


图107

3. 虚步提棍（仙人指路）

接上式，左脚向前上步，右脚向前提步，左脚落地，蹬离地面，右脚落地，左脚再向前落地，脚尖着地成左虚步；同时两手使棍梢向下、向西、向上、向东绕行再向下劈；同时，左手迅速松把握拳，手心向下朝东平直冲拳打出，右手单握棍身置于右腰侧，胸及两脚尖同朝东南；目视左拳（图108）。

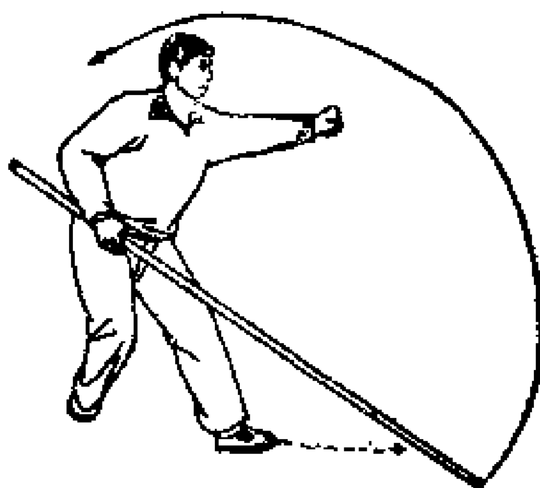


图108

若对方刺我左下部，我急用棍头扣下护住右腿，同时纵步跳起，随翻腕扣打对方，并出左拳向对方面门打去。

4. 反身回挂（吹笛子）

接上式，左脚向东北上步成左弓步；同时，右手内翻置头左前上方，使棍梢向上、向南挂起，棍身平横于头前，梢顶朝南，左掌按扶于右手腕上，小指在上，拇指在下，胸及两脚尖同朝东南；目视棍身中段（图109）。

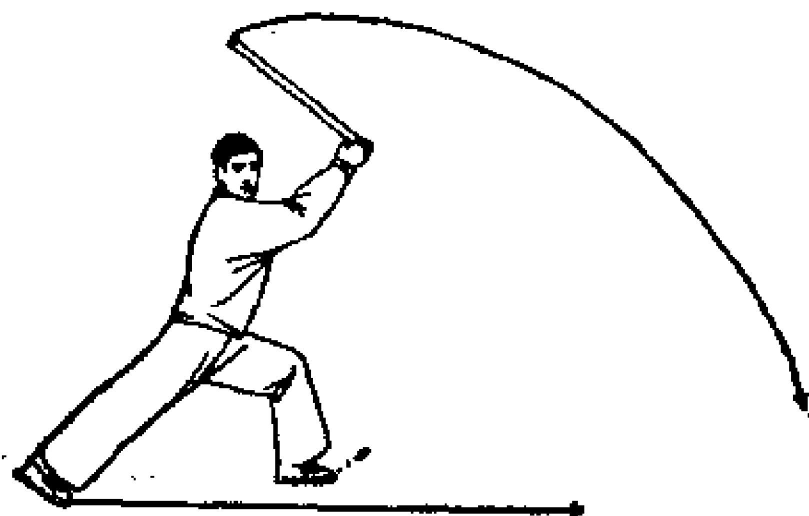


图109

若对方向我中部刺来，我即向左前方闪去，随用棍向上托出来械。

5. 左右拦扫（门前扫雪）

接上式，左脚向东北上半步，脚跟上抬，右脚尖外摆向正东盖步，两腿屈膝交叉；同时，右手向下翻腕，左手接握棍把端，双手持棍朝东北方斜劈而下，棍过中门偏向右前方；棍梢顶触地，两拳心向上，左臂在前伸直，右手置于右腰前，两脚尖及胸朝东南；目视棍梢（图110—1）。

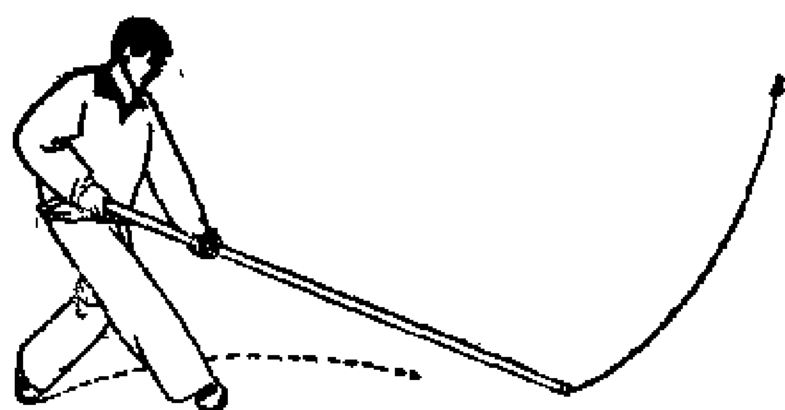


图110—1



② 上动不停，左脚向前上步成左弓步，右脚跟后抬；同时，左手使棍梢向东北划出，棍梢触地，胸及两脚尖朝东南；目视棍梢(图110—2)。

图110—2

③ 再上右步，动作姿势与第一个动作相同，棍头再向东南方划出，然后成左弓步，棍头再划向东北方，动作姿势与第二个动作相同。一共连上四步，最近定式见(图110—3)。

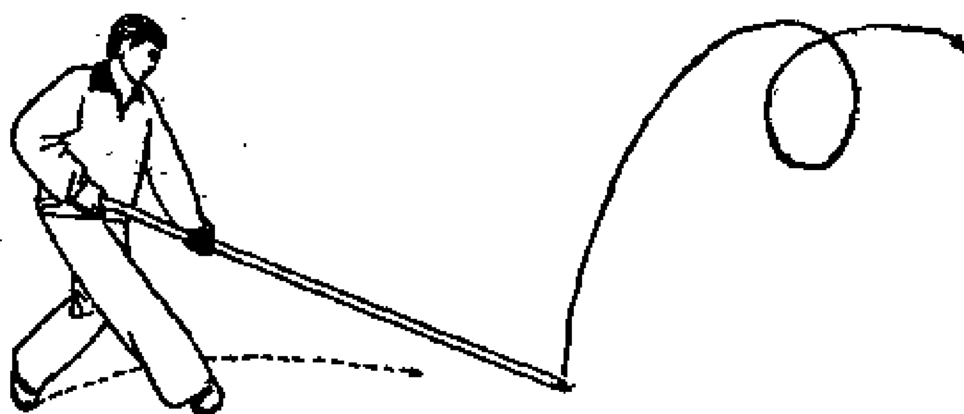
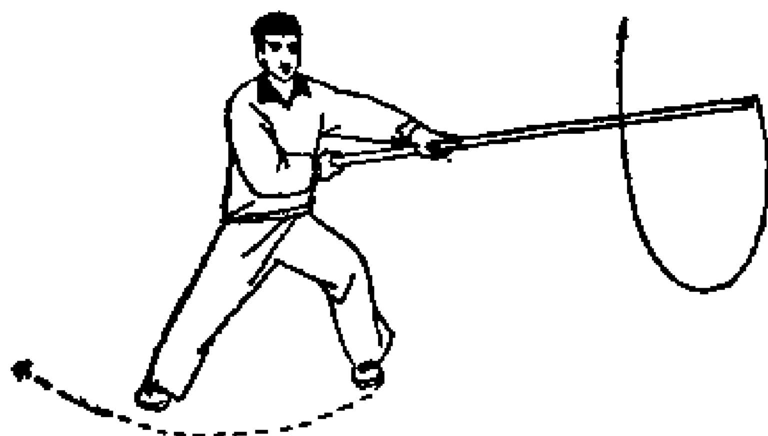


图110—3

若对方再刺我中下部，我用棍斜下迎劈来械，同时上右步随再上左步，双手持棍扫打对方脚部。若对方后退，我则继续上步扫打。

6. 弓步抵棍（明封一枪）

接上式，左脚向东上步成左弓步；同时，两手握棍使棍梢向上、向北、向下绕圈，再向东南方封扣；左臂在前伸直，右臂置于腰间，棍把置于左腰腋下，胸及两脚尖同朝东南；目平视棍梢（图111）。


图111

若对方从正面刺来，我即向左闪出，同时进一步向前挥身封扣来械。

7. 退步缠拦（缠拦回身）

① 接上式，左脚经右脚前向西盖步，右脚跟抬起，两腿屈膝；同时，双手持棍向前、向上一划一椭圆圈，再朝左上方挑出，胸及两脚尖均朝西南；目视棍梢（图112—1）。

② 右脚再由左脚后向西退步成横裆步；同时，双手持棍向下、向前、向上划一椭圆圈，再向左上挑出；目视棍梢（图112—2）。

③ 随后，左脚经右脚前向西盖步；同时，双手持棍将棍向下、向前、向上划一椭圆，再朝左肩上方挑出，胸及两脚尖均朝西南；目视棍梢（图112—3）。

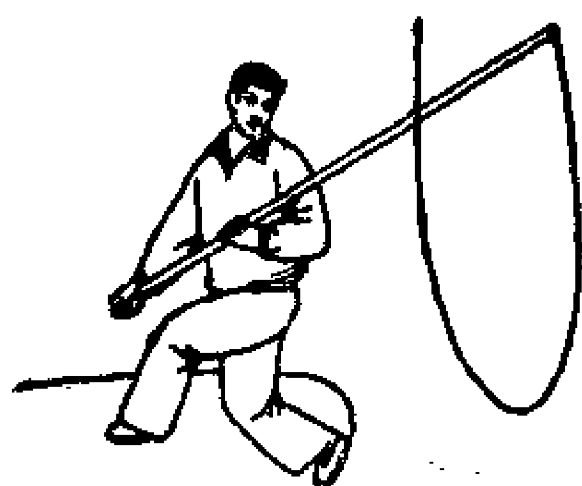


图112—1

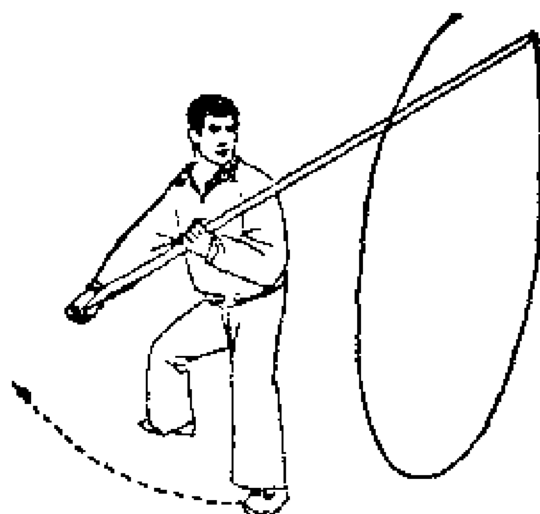


图112—2

④ 再依照1、2、3动作姿势向西连续后退四次，共连续八步，退一步缠拦一周，共八个缠拦，最后定式如(图112—4)。

用法与一、二合一九、三九两式相同。

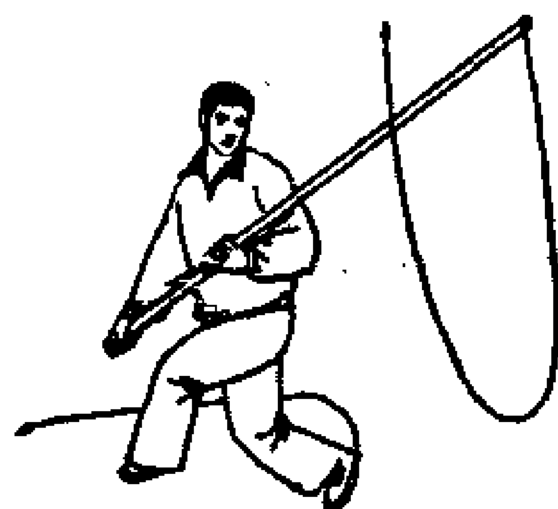


图112—3



图112—4

8．弓步架棍

接上式，右脚向南横上一大步成右弓步，胸向东南；同

时，双手持棍向上抬起，略高于头，棍身东西平衡于头上，梢顶朝东；目视棍梢(图113)。

若对方突然变式向我右前方刺来，我急上步向右躲闪，同时双手握棍上托架来械。

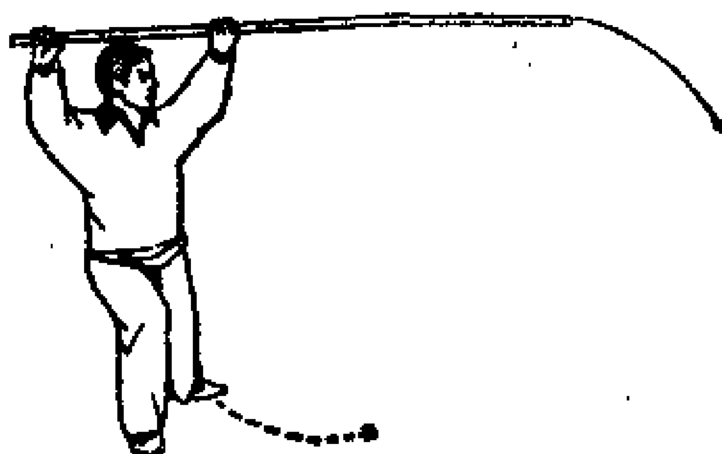


图113

9．提膝单扎（孤雁出群）

① 接上式，左脚向东绕上一弧形步，脚尖外摆向东北，右脚在后，脚跟抬起，两腿屈膝半蹲，胸转向东北；同时，右手握棍把极力内翻转于左腋下，左臂在前，手心向下，棍身不动；目视棍梢(图114—1)。



图114—1

② 右脚向前上步，左脚蹬离地面，屈膝上提，上体左转胸向北，成右独立式；同时，左手松离棍身，右手握棍使棍梢向东平直扎出，与胸同高，左掌上举，置于头左上方，手

心向上；扭头目视棍梢(图114—2)。

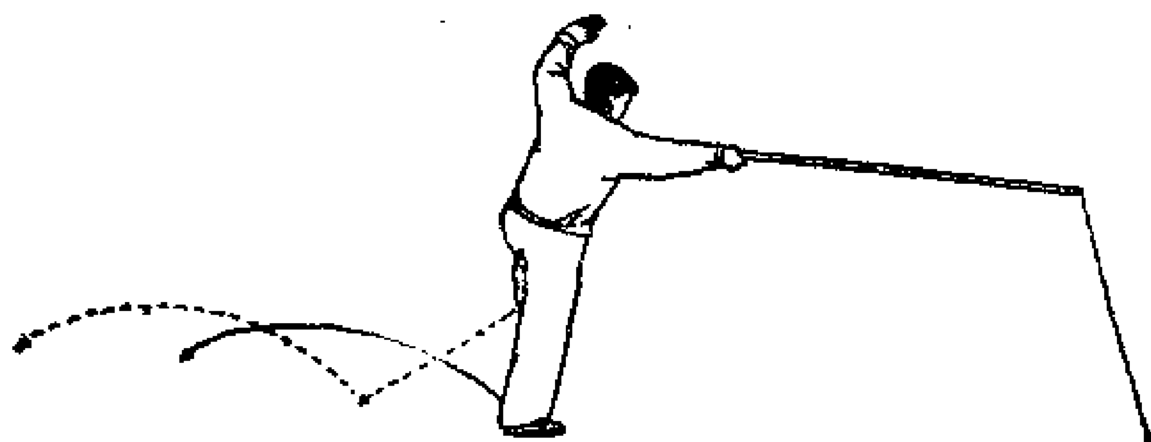


图114—2

接上式，我托架对方来械后，不等对方换招，我上左步，双手握棍向我左前方翻把封压对方，紧接着向前上步用棍头单扎对方面门或咽喉、胸部。

10. 回身拦截（撤步拨草寻蛇）

① 接上式，右脚蹬离地面，左脚向西落步，右脚向西退一步，左脚再向西退一步，右腿屈膝上提，脚尖朝东；同时，右手持棍下落梢顶触地，左手向西下落置体左侧；目视棍梢（图115—1）。

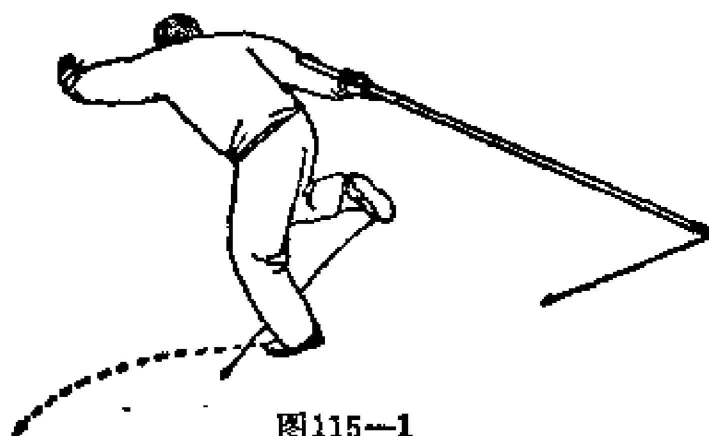


图115—1

② 上动不停，右脚向西落步，左脚再向西上步，屈膝半蹲成左弓步，胸向北；两手不变，棍随身体拖地左移；目视棍梢图(115—2)。

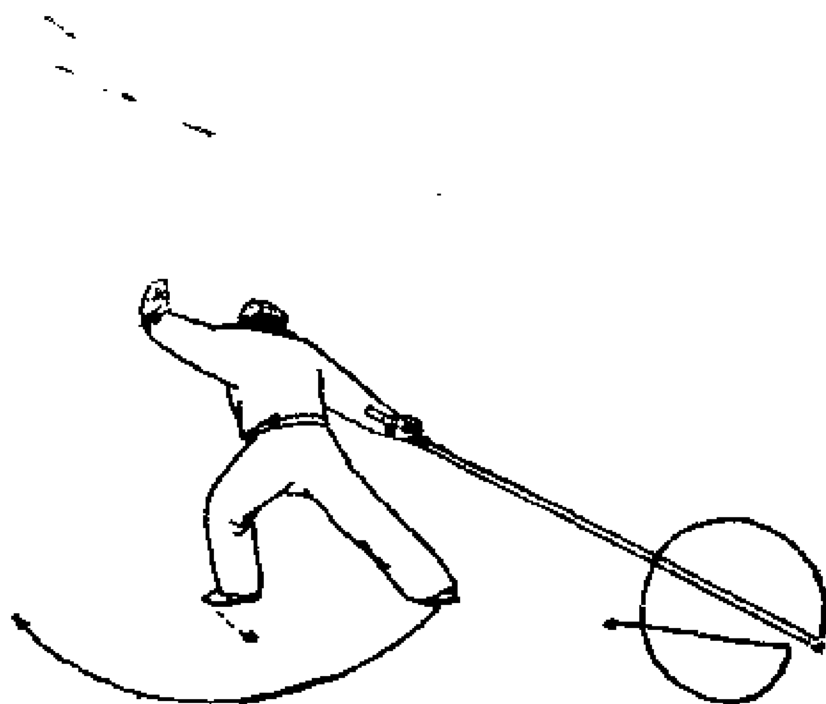


图115—2

③ 紧接着右脚跟向西南退步成右弓步，上体右转胸向东南；同时，左手接握棍身中段，右手上翻使棍向北、向下、向南绕环，再带至体前，棍梢距离地面约二寸，左臂在左胯前，右臂在右肩前；目视棍梢（图115—3）。

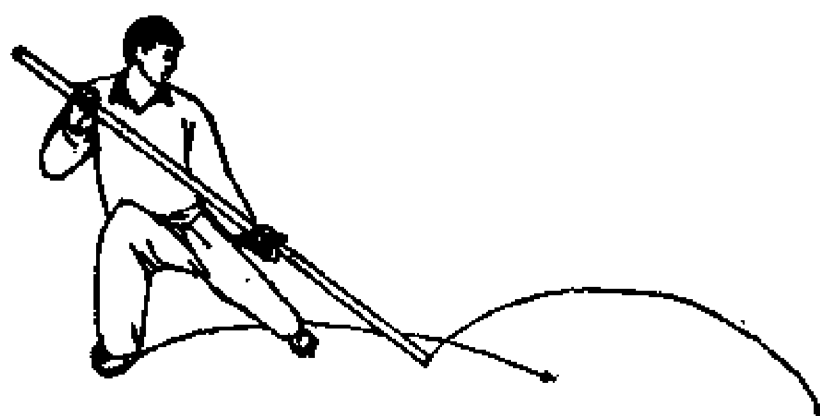


图115—3

接上式，我向对方胸部出棍单扎以后，复跃身拖棍后退；若对方追刺我下部，我急向右转体，双手同握棍身。

11. 偷步单攉

① 接上式，左脚略向东移步，脚尖向东南，右脚向左腿

后插步成偷步；同时，双手持棍向北、向上、向东搅回原来方向，胸朝东南；目视棍梢(图116—1)。

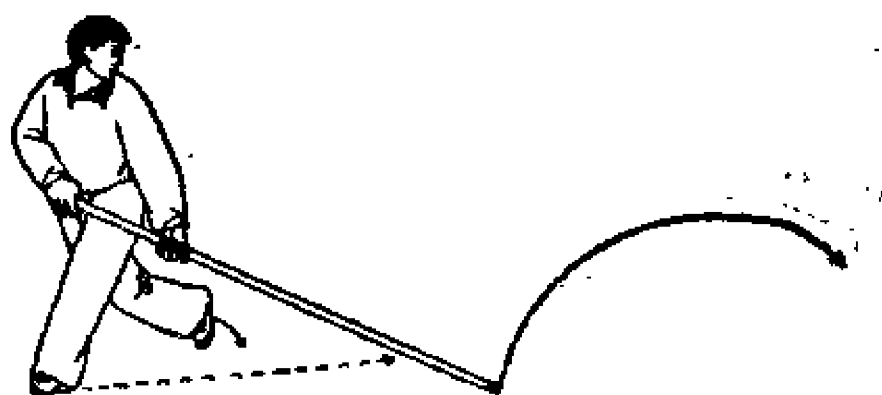


图116—1

② 左脚向东上步，右脚跟落地，两腿屈膝半蹲成马步；同时，双手握棍使棍梢向上、向北绕弧再向东劈下；左手置于左膝外侧，右手置于裆前，胸及两脚尖同朝正南；目视棍梢(图116—2)。

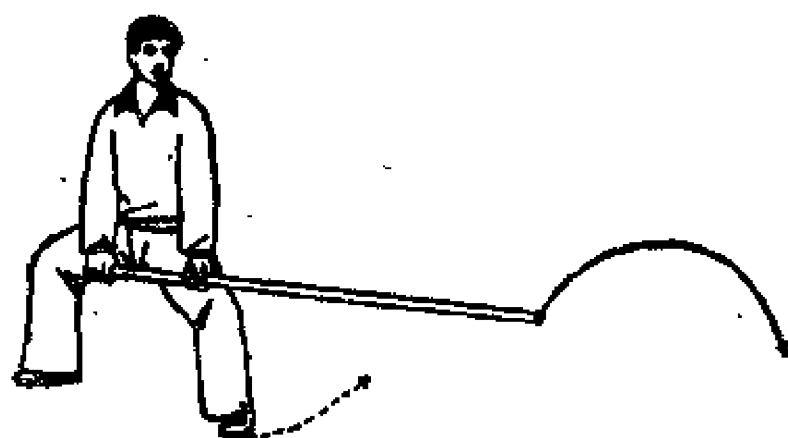


图116—2

接上式，若对方再刺我下腹部，我即用倒插步赶上，用棍搅出来械后反把上挑，随后向下力劈对方。

12．弓步抵棍（明封一枪）

接上式，左脚向东上步成左弓步；同时，双手持棍使棍梢向北、向上绕弧形线再朝东探身封出，左臂在前伸直，手心向下；右手握棍把置于左臂腋下，胸及两脚尖同朝东南；目视棍梢（图117）。

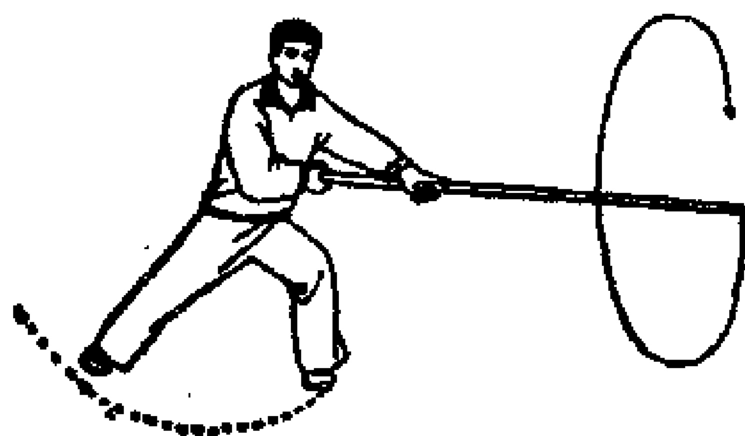


图117

若对方刺我中部右侧，我即翻左把棍头，用棍前端从左而右封扣出来械；此一扣非刺非点，具有向前抵顶之力。

13．退步缠拦（缠拦回身）

此式与一、二合的一九、三九式，三合的一七式，四合的八式，五合的八式、一四式姿势动作完全相同（图118—1、2、3、4）。

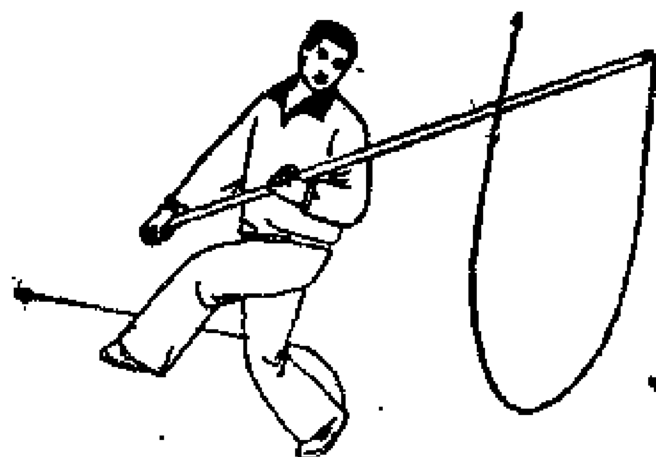


图118—1

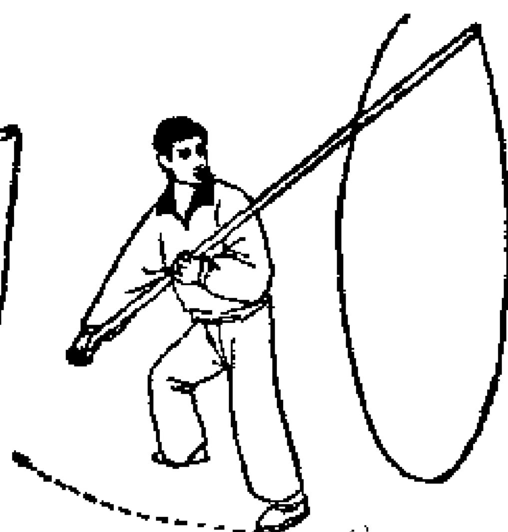


图118—2

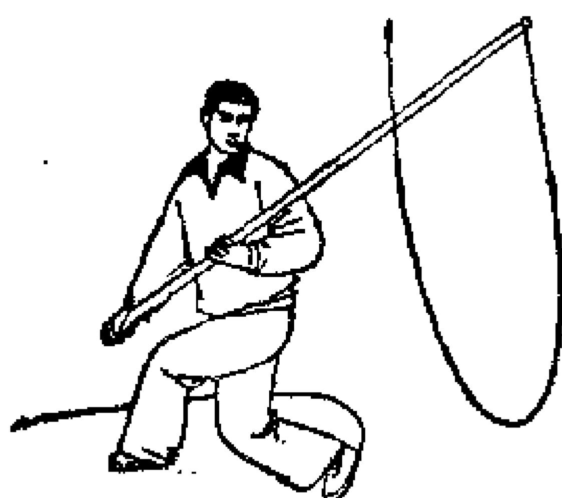


图118—3

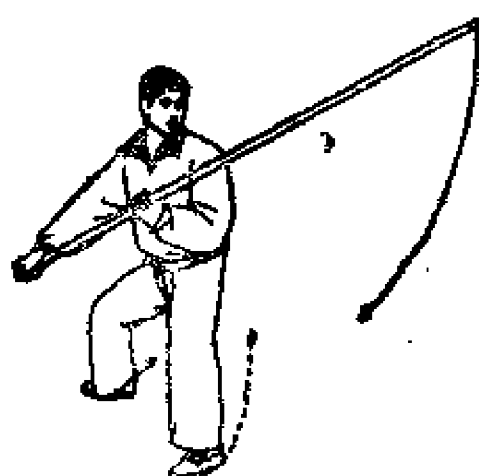


图118—4

14. 转身三劈（黄龙三翻身）

① 接上式，左脚向左侧北方上步，脚尖外摆，右腿向左腿后进一倒插步，上体右转面向东北；同时，双手持棍使棍梢向东北下劈触地，胸向东北；目视棍梢(图119—1)。

② 左脚再经右腿前向北上一步，两腿屈膝成马步，面向东；同时，双手持棍向西、向上、向北搅一棍，再朝北下劈；胸向正东，左手靠近左膝外侧，右手置于裆前；目视棍梢(图119—2)。



图119—1

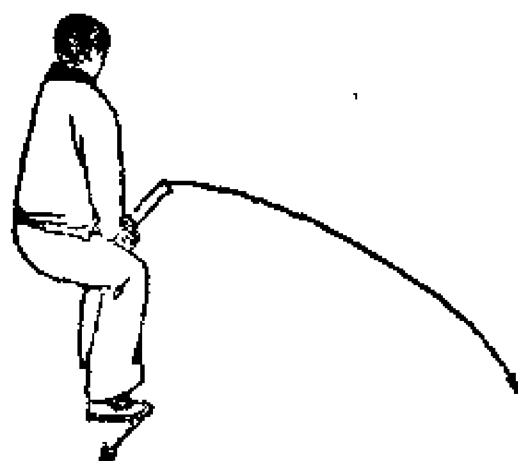
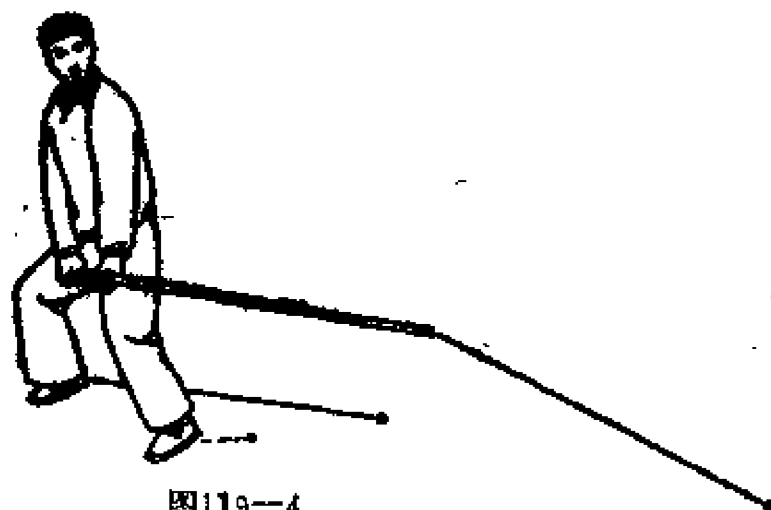


图119—2

③　右脚跟磨转使脚尖外摆向西南，左脚在后脚跟上抬，前胸右转向南成绞步；同时，双手持棍原位不变，使棍梢自北向南下扫；目视棍梢（图119—3）。


图119—3

④　左腿再经右腿后向南上步，落脚后两腿屈膝成马步；同时，双手持棍使棍向东、向上、向南绕弧再向下劈，胸向正西；左手靠近左膝外侧，右手置于裆前；目下视棍梢（图119—4）。


图119—4

⑤　左脚向正东退步，右脚向左腿后插步成偷步；同时，双手持棍向下、向北回带，胸向东南，扭颈目视棍梢（图119—5）。

⑤　左脚向正东上步，两腿屈膝半蹲成马步，胸向南；同时，双手持棍使棍梢向上、向南、向下、向北绕，再朝正东劈下；左手把靠左膝外侧，右手把置于裆前，棍身与膝平；目视棍梢（图119—6）。

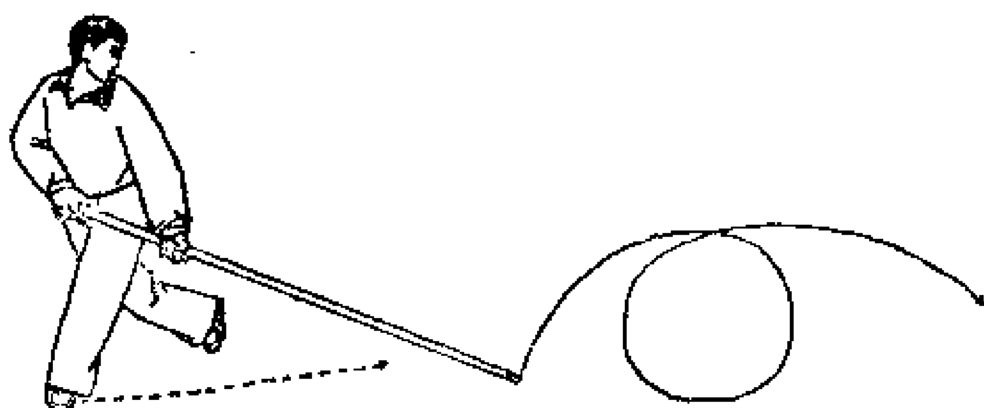


图119—5

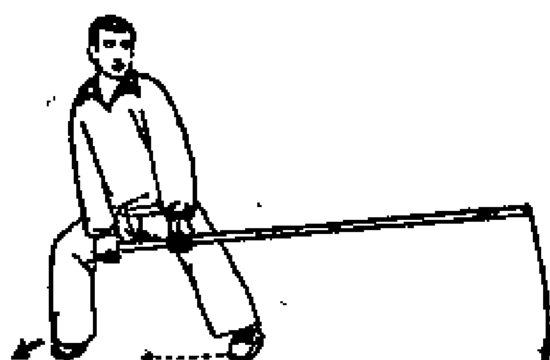


图119—6

接上式缠拦回身，当我觉棍后退时，左侧突然来械，我急左转身用棍搅开来械复急翻手腕封劈对方。若后方又突来械，我仍用前法封劈对方。接连三个动作相同，只是方向不同。

15．屈膝上挑（摘瓜献佛）

① 接上式，左脚收回半步略上提；双手持棍使棍梢下落，再擦地向西回带触地，右手置于右胸后侧，左手置于右胯前侧，胸向东南；目下视棍梢（图120—1）。



图120—1

② 收回的左脚再向东原位落步，屈膝半蹲，右腿略向前拖小半步，膝微屈，脚跟提起成半跪步；同时，双手持棍朝正东上挑，两臂伸直，棍梢高过头，胸向东，上体略前倾；目视棍梢(图120—2)。

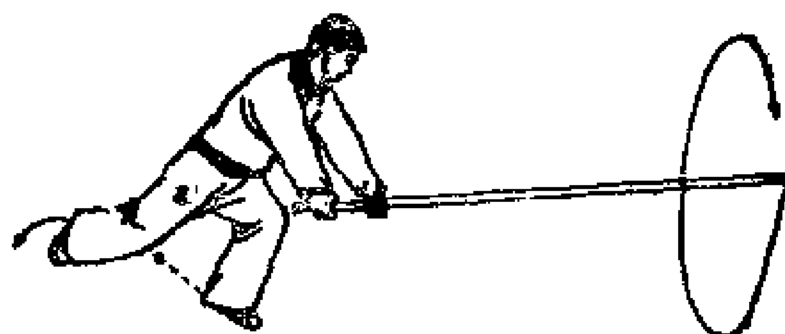


图120—2

若对方刺我上中部，我即向后回截，随后使棍上挑对方胸及咽喉。

16. 虚步抱棍（怀中抱月）

接上式，右脚落地屈膝半蹲，左脚收回半步，脚尖点地成左虚步；同时，双手持棍、向下、向上、向北绕封，棍梢高于头，左臂屈肘翻腕靠近左胸，右手把贴靠右肋，拳心向下，胸及两脚尖同朝东南；目视棍梢(图121)。

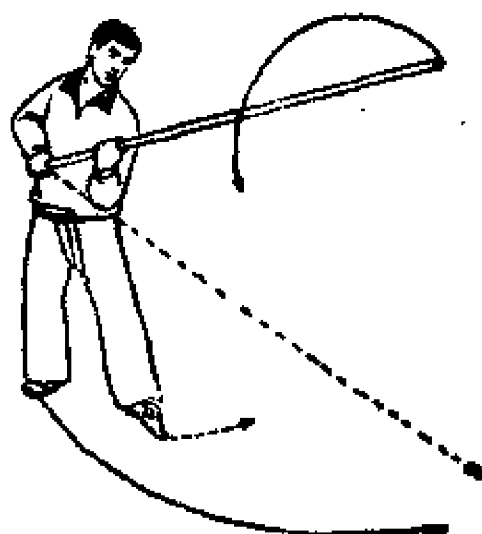


图121

若对方从我左前方刺我上中部，我退半步，避其来势，并反腕

用棍前端封出来械。

17.上步抵打(上步抵打一把)

接上式，左脚向前略移，脚尖外摆，右脚向东上步成右弓步；同时，两手滑向梢端，使棍把向东劈下，距离地面约二寸，右手前与腰平，左手后与胸平；目视棍把端(图122)。

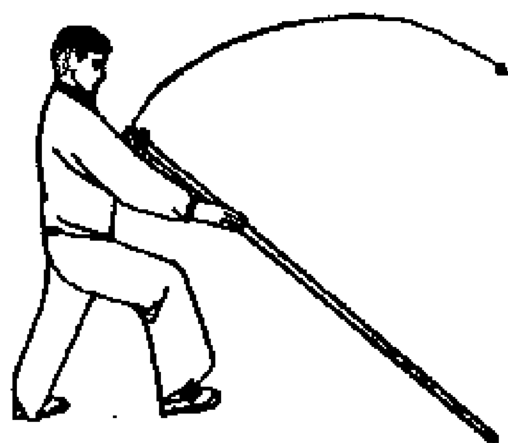


图122

18．纵步劈打（铁棍护门)

① 接上式,两脚不动；两手滑向棍把端,使棍梢向上、向东、向下砸高过头；左手前，右手后，两臂伸直高与胸平；目视棍梢(图123—1)。

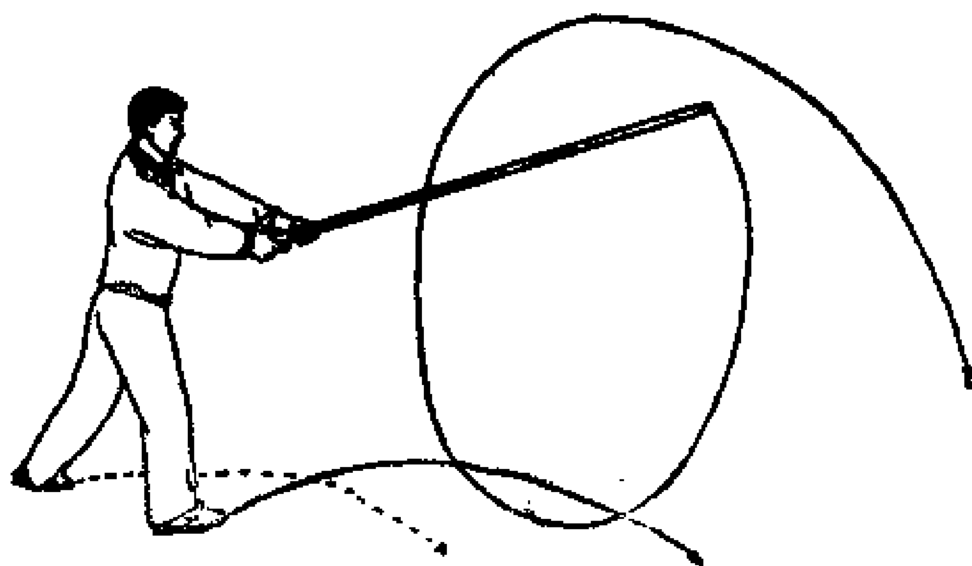


图123—1

② 左脚向东纵步，右脚蹬离地面向前跳，左脚落地，右脚向东北落地成右弓步，胸向东南；同时，两手握棍使棍梢向下、向西、向上、向东绕，再向东南下劈，略高于脚，左手伸直略低于腰，右手贴靠右腰侧；目视棍梢（图123—2）。

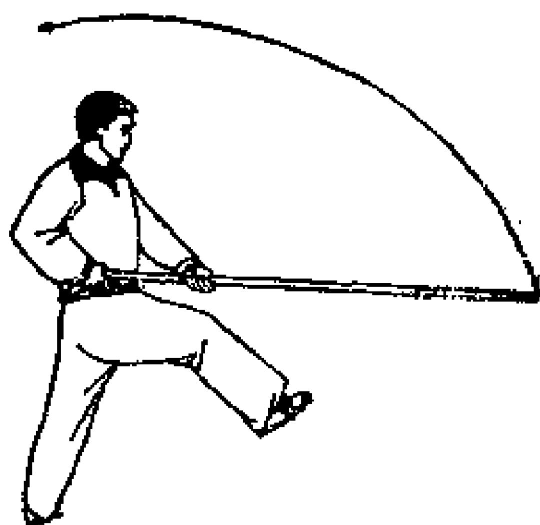


图123—2

若对方用械拦截我棍把，我即用棍前端砸劈对方来械。若对方后撤躲过，又用棍向我刺来，我双脚跳起闪避，随用棍前端翻上斜下迎劈来械。

19. 上挑下扎

① 接上式，两脚不动，上体左转胸朝北；同时，双手持棍使棍梢朝左上方斜挑而上，左臂内屈，左手置左肩上，右手置胸前；目视东方（图124—1）。

② 随后上体前倾，右腿屈膝半蹲成右弓步；同时，双手滑向棍梢端，使棍把朝东下方擦出触地，右臂直与腹

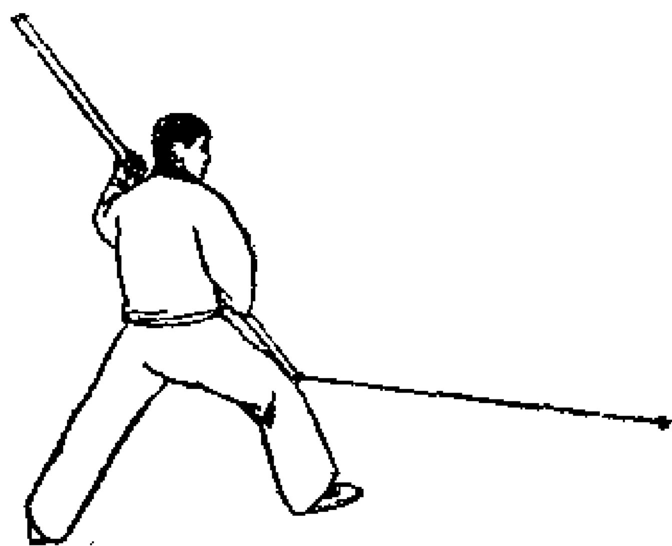


图124—1

高，左臂微内屈与胸高，右手在前下，左手在后上，胸及两脚尖仍朝东北，目视棍把(图124—2)。

若对方向我左前方刺来，我先用棍前端向左上方挂出，随之再用棍把下捣对方脚面。

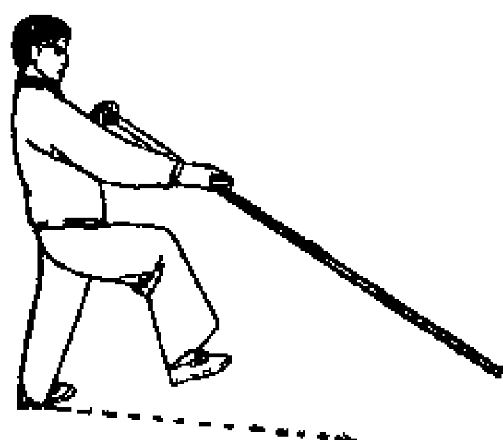


图124—2

20．转身下扎

① 接上式，左脚向右脚后插步，脚跟上抬；上体左转，胸朝北，棍不变；目视棍把(图125—1)。



图125—1

② 上体左转，面向东南，左脚向东北上半步成左弓步；同时，双手持棍随转身之势，使棍梢贴沿体前向东斜扎下去，棍梢触及地面；左手在前伸直与胸平，右臂屈肘与颈平，胸及两脚尖同朝东南；目视棍梢（图125—2）。

接上式，我用棍把下捣对方脚面，对方后退，又用倒插步转身绕进，再用棍头下扎对方。

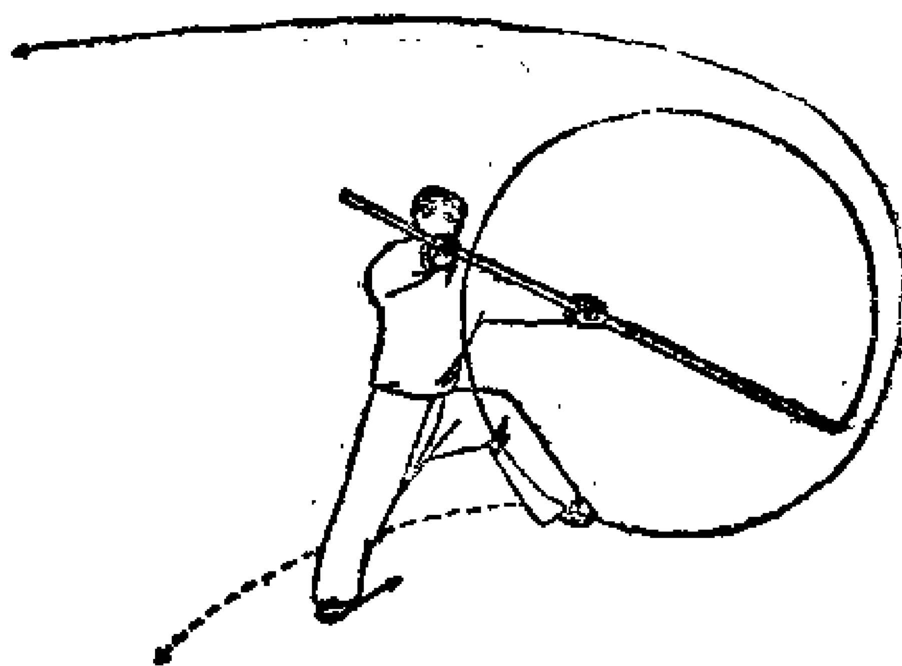


图125—2

21. 转身双撩

接上式，左脚向右脚后拖回屈膝，上体左转胸向北，右脚向东略移，脚尖着地成虚步；同时，棍梢向上、向西、向下、向东绕圈，再向左肩上方挑出，左手置于左肩前，右手置于右胯侧；目视东北方(图126)。

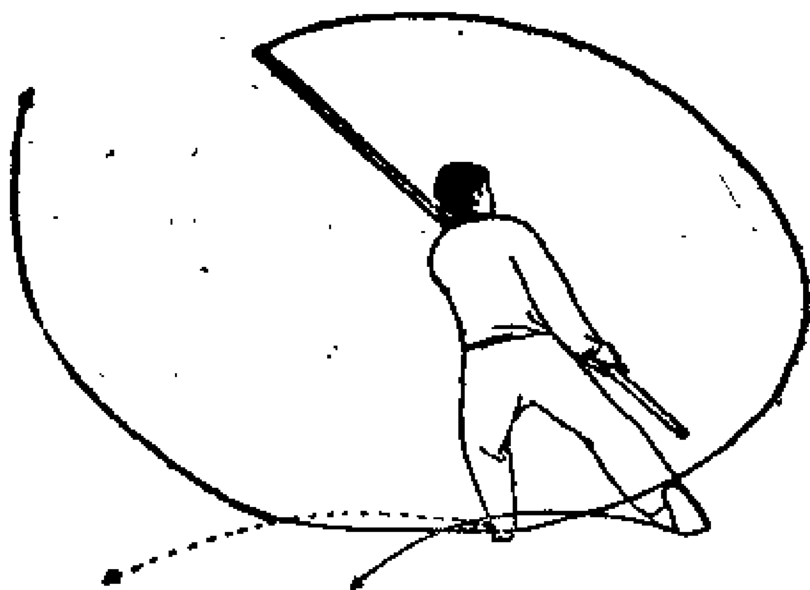


图126

接上式，对方退步避开我棍头下扎，我即再用棍头上打对方，同时急退一步将棍反下复往上，扫开对方来械。

22. 后跳抡打

接上式，上体不动，抬右脚于左腿前向西后挑，接着左脚随右脚后向西后跳一步，两脚落地仍成右虚步；同时，左手撤把，右手握棍把向下抡出，再向西翻上；双脚落地后，左手提棍斜立于左肩外侧，右手把置于胸前，胸及两脚尖同朝东北；目向东平视(图127)。

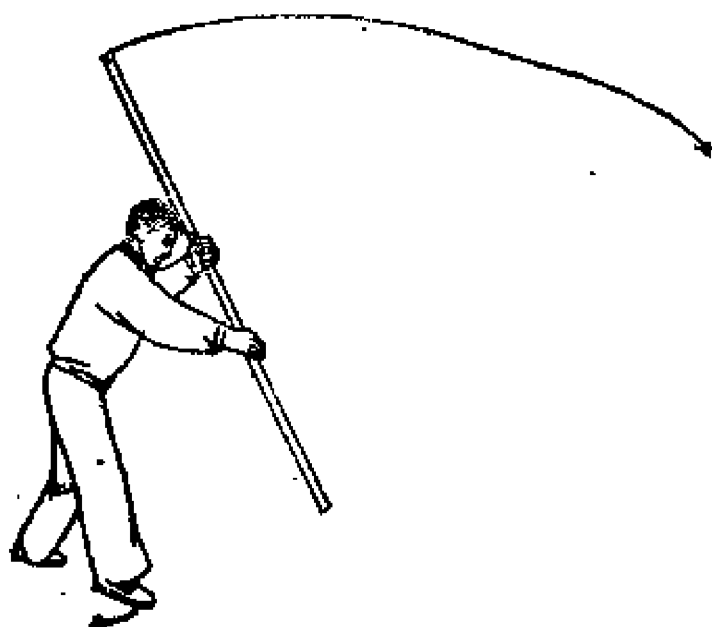


图127

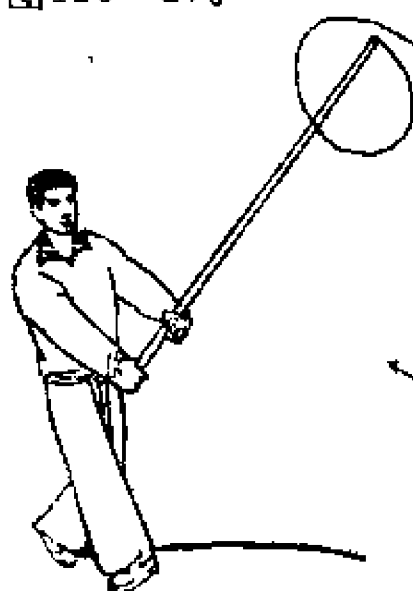
若对方逼进再刺我右侧中下部，我纵步后退躲开，右手随向后抡棍碰滑对方手臂。

23. 马步劈棍（力碾一棍）

① 接上式，右脚尖外摆，左脚跟上抬，上体右转面向东南；同时，两手滑向把端，使棍梢向东绕行，两臂伸直，左手前上，右手后下；目视东南(图128—1)。

② 左脚向东上步，两腿屈膝半蹲成马步；同时，两手握棍使棍向下、向南、向上、向东下劈；左手置于左膝外侧与膝同高，右手把置于裆前，胸及两脚尖同朝正南；目视棍梢

（图128—2）。



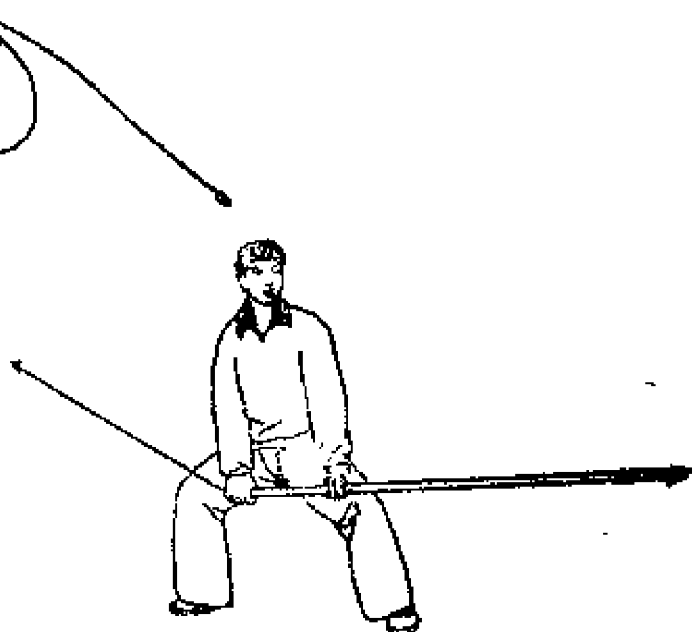


图128—1　　图128—2

若对方刺我右侧上中部，我即用棍中上端用力碾出，同时上步朝对方着力劈下。

24．转身打把

接上式，上体右转，胸向西南，左腿屈膝半蹲，右腿略屈脚尖翘起成勾步，胸及两脚尖同朝西南；同时，双手滑向棍中段，使棍把朝正西斜上方插出，高与面门平，右臂在前伸直，左臂屈肘在后，棍梢端紧贴靠左前臂肘弯处；目视棍把（图129）。

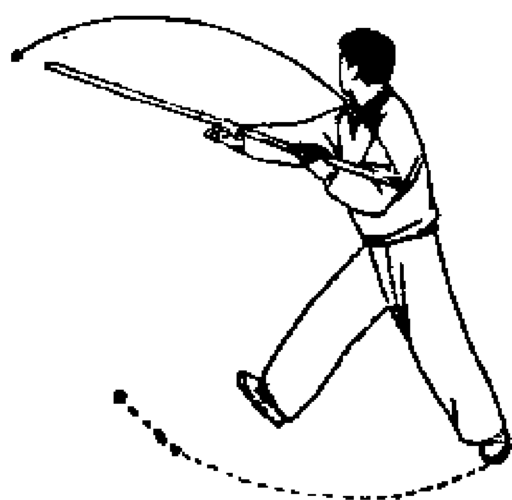


图129

若后方有人偷袭我，我即出其不意后转身，用棍把

斜捅来人胸或面部。

25. 转身舞花（转身舞花抵比）

① 接上式，右脚尖外摆落地，左脚向西踏一步，脚尖点地成左虚步，胸向西北；同时，右手下压棍把，左手上翻使棍梢向上、向前朝西扣下，右手旋将棍把挟于左腋下；目视棍梢(图130—1)。

② 上动不停，左脚跟内扣落地，上体右转，右脚借转身之势经左腿后向西插步，然后两脚用磨转步向右转，胸向东南，右腿屈膝半蹲，左脚尖点地成左虚步；同时，左手棍梢头随转身之势斜向东南方地面比出，胸及两脚尖同朝东南，左臂在前伸直，右手握棍把置于胸前；目视棍梢（图130—2)。

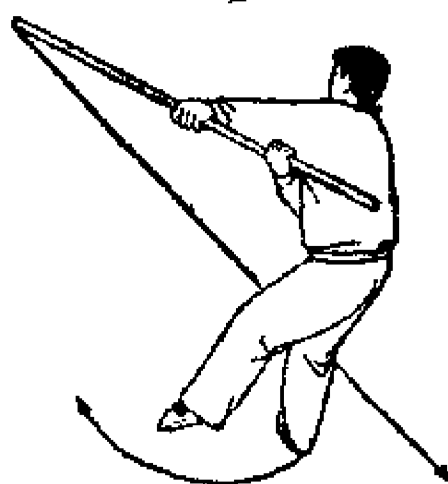


图130—1

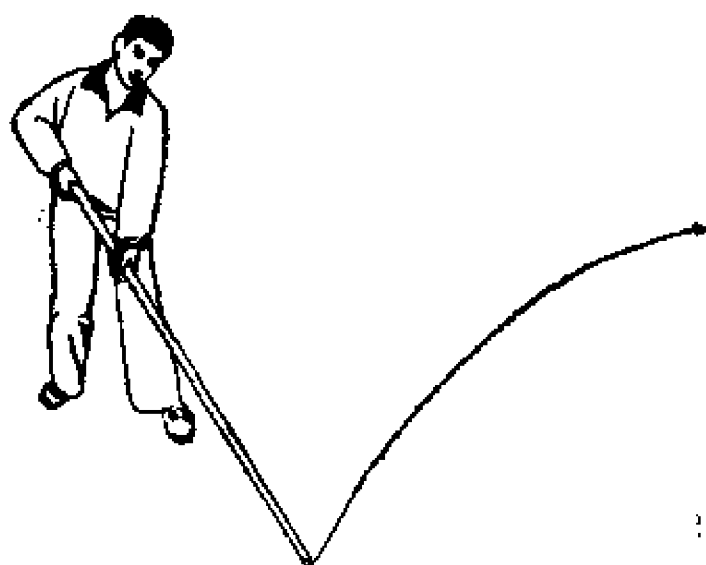


图130—2

紧接上式，若对方后退躲开我棍把，我随势上左步继续用左手棍头迎面砸下，随之又后转体用棍头横扫背后下部来械。

26. 抹眉下扎

① 接上式，左脚提起，脚尖下垂成右独立式；同时，左手持棍翻腕至左肩前，左手向左平拉，棍梢与肩部同高；目视棍梢（图131—1）。

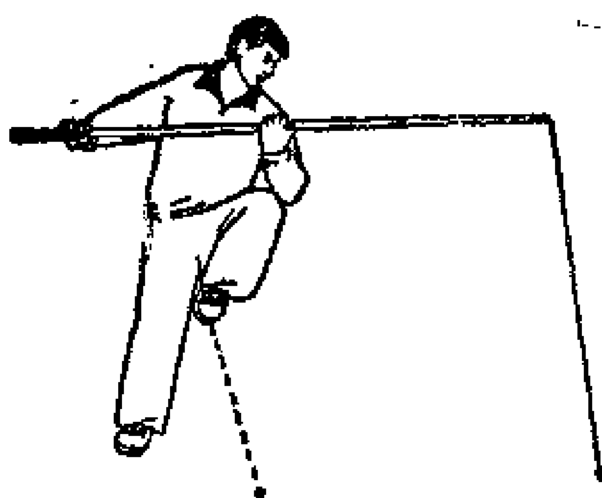


图131—1

② 左手滑向把端，双手前送将棍梢向正东地面扎下；同时，左脚落下，脚尖点地，右腿屈膝成左虚步，胸向东南；目视棍梢（图131—2）。

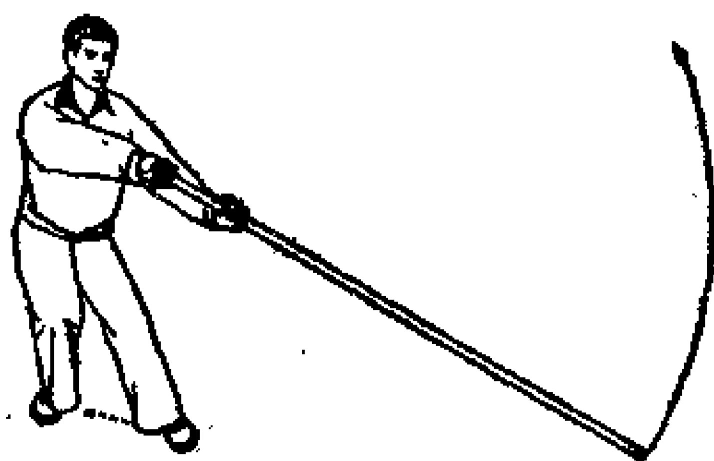


图131—2

上式棍头向下抵比扫开身后对方来械后，随之又猛翻腕将棍头底漏而上，向左上方横抹对方眼眉。若对方后仰闪开，我又猛落脚落棍，用棍头猛扎对方脚面。

第25、26两式原为一式，由于一手接一手一连四手，故分两式，虽繁实简，但在演练中应动作连贯，一气呵成。

27．并步收势

接上式，上体左转，面朝东，左脚向右脚并步；同时，左手顺棍身滑向中段，两手握棍使棍梢向上、向左抹去；左手屈肘手心向上置于体左侧，右手紧握棍把手心向下置于右腰侧，将棍身斜横于腰前，胸朝正东；目向前平视(图132)。

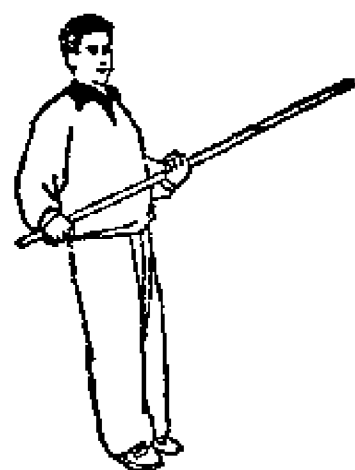


图132

此为六合棍套路的最后收势，应缓缓收回左脚，将棍平横于腰间，同时缓缓向外呼气，从而调匀呼吸。

[General Information]
□□=□□□
□□=□□□□□
□□=129
SS□=11152315
□□□□=1987□06□□1□